

Dienstag 12 Uhr & Freitag 15 Uhr - Feuer

Breathwork & Bodywork mit Timur & Jana

Timur Özdoğan

Unser Atem ist der essentielle Schlüssel für Gesundheit, Glück und Wohlbefinden. Innerer Wachstum Expansion des Bewusstseins und der Zustand von „Einssein mit allem“ sind typische Resultate einer Atemreise. Eine Reise zu Dir selbst, um Dich voll und ganz zu spüren und einfach DU zu sein. Unterstützt von Musik und geleitet durch meine Stimme, tauchst Du im Wechsel von Phasen des verbundenen Atmens sowie des Atem anhaltens, tiefer und tiefer in Deine Erfahrung ein. Betrachte das Ganze als aktive Meditation, die Du über die Intensität Deiner Atmung steuern kannst. Entscheide dabei selbst, wie tief Du gehst. Aktiviere deine Selbstheilungskräfte, reduziere Stress, finde neue Klarheit, lass Altes los und löse emotionale und physische Blockaden. Kraftvoll, zentrierend und heilsam.

Jana Gebrehiwot begleitet mit intuitiver Körper Heilarbeit für jede/n der möchte. Wir freuen uns auf den Kreis und diese gemeinsame Reise.

Dauer: 100 min

Dienstag 15 Uhr - Feuer

Sexual Shadow to Light

Markus / Makantao

What holds you back to live your inherent nature?

Are there shame, guilt, dark emotions or sexual conceptions / addictions hidden?

In this workshop we will dive deep and explore what aspects inside yourself want to come to light:

Explore deep hidden thoughts, wishes, emotions, patterns around your sexuality

Speak your truth in blindfolded partnerwork

Dive deep into our body and feel the wild expression of your shadows, guided with Music and Drums

Receive a deep relaxation and a cleared inner Body/Emotion-System

A final ritual to welcome the light side. In the Beginning of this Workshop we will bring awareness to the room to create a safe space together.

Was hält Dich zurück, ganz deine innewohnende Natur zu leben?

Sind Scham, Schuld, dunkle Emotionen oder sexuelle Konzepte / Suchtmuster in Dir versteckt und möchten tiefer entdeckt werden?

In diesem Workshop werden wir eintauchen und erforschen was sich verwandeln möchte:

Am Anfang des Workshops werden wir Bewusstsein schaffen, um gemeinsam einen sicheren Raum zu kreieren.

(Workshop in Dt/engl. möglich)

Dauer: 100 min

Dienstag 17 Uhr – Feuer

Contact Improvisation

Sarah Scholz

Immerse yourself in the endless possibilities of contact improvisation - a style of dance in which you dance together with one or more bodies. "CI" is one of the most authentic ways to meet yourself exactly where you are, experiencing yourself in new forms of expression. "CI" can be anything and that's the beauty of it, you don't have to be a dancer, if you have a body and an open heart it will naturally flow through you even if you don't know any technique behind it - it's the natural ability to feel, sense and connect. Join Sarah in exploring how to move the body together!

Dauer: 100 min

Dienstag 12 Uhr & Mittwoch 19 Uhr - Erde

Heilhypnose

Jürgen Grahmann

Hypnosebausteine zur Entspannung und Heilung Max. 10
Personen, Unterlage und Kissen mitbringen

Dauer: 60 min

Kontakt:

<https://www.hypnose-leipzig.coach/>

Dienstag, Donnerstag & Freitag 15 Uhr - Erde

Transformatives Atmen

Sarah, Gordon und Thomas

Durch die Technik des Transformativen Atmens können wir uns gut mit Höheren Bewusstseinssebenen verbinden, Traumata lösen und Botschaften unserer Seele empfangen. Geeignet als sanfter Einstieg in die innere Forschungsreise.

Dauer: 100 min

Dienstag 17 Uhr - Erde

Tauche ein ins Unterbewusstsein mit dem System der inneren Familie (IFS)

Petra Nienaber

Erlebe den praktischen Nutzen von IFS (das System der inneren Familie) in der Bearbeitung von Konflikten - sei es in deinem eigenen Gefühls- und Gedankensystem oder in Beziehung zu den Systemen von anderen Menschen. Teilesprache ist ein elegantes Hilfsmittel, um über schwierige Gefühle zu sprechen. Zu sagen: "Ein TEIL von mir ist wütend" , ist viel entwaffnender zu hören: "ICH bin wütend." Denn so kann Interesse und Mitgefühl beim anderen entstehen. So sprichst du FÜR deine Anteile und nicht AUS ihnen heraus. Durch die integrale Linse gesehen erlaubt einem die Teilesprache, immer wieder "das Subjekt zum Objekt zu machen" und sich immer mehr mit dem SELBST/weisen Zeugen/ Präsenz (oder wie auch immer benannt) zu identifizieren. Wir bleiben nicht mehr so schnell in Gefühlszuständen oder Gedankenschleifen hängen. Ein Erleben und Integrieren von allen Stufen wird erfahrbar.

Dauer: 100 Minuten

Mittwoch 10 Uhr - Feuer

Intuitives Essen, Ernährung und Gesundheit Was wir darüber „heute“ wissen

Birgit Viertböck

Ernährung ist der Dreh- und Angelpunkt unserer Gesundheit. Leider ist das Thema Essen aufgrund frühkindlicher Konditionierungen so sehr emotional verlinkt mit Wärme, Liebe, Zuneigung, dass es uns oftmals schwerfällt, das Wissen das wir im Verstand über gesunde Ernährung haben, auch im Alltag umzusetzen. In diesem Vortrag erfährst du die Basics einer gesunden Ernährung. Warum es viel „Gemüse und Obst“ heißen sollte, und nicht andersrum. Und wie du hin und wieder durch intermittierendes Fasten oder Heilfasten, deine Selbstreinigungsprozesse aktivieren kannst. Damit das ganze langfristig umsetzbar ist, gebe ich dir in diesem Übersichtsvortrag auch einen Einblick ins Intuitive Essen.

Dauer: 100 min

Kontakt:

Dr. med. vet. habil. Birgit Viertböck

Heilpraktikerin

Ganzheitliche Therapie mit Herz und Verstand

www.dr-birgit-viertlboeck.de

Mittwoch 12 Uhr - Feuer

Sensual Body & Voice Journey

Markus / Makantao

Allow your human voice to get wild in full tone and surrender into your body sensation, soft and gentle.

This workshop will take you on an ecstatic trance journey into your body and voice-expression.

Closed eyes, touch of skin, feeling, exploring, shaking and falling into your very own expression of voice and body movements in deep inner and outer connection. This workshop includes guided experiences with oneself / partners or group-settings. It has different levels of intimacy and might imply nudity of others.

You can decide every step for yourself, as consent and boundaries are key. You are welcome exactly as you are.

Erlebe dich wild und frei und laut in deinem Körper und lass dich sanft und weich in den Moment fallen.

Dieser Workshop nimmt dich mit auf eine ekstatische Trance-Reise in deinen Körper und deine Stimme. Geschlossene Augen, Berührung auf deiner Haut, fühle, bewege und befreie deinen Ausdruck durch innerer und äußerer Begegnungen mit Deinem Körper und Deiner Stimme. Der Workshop beinhaltet geführte Einzel- / Paar- oder Gruppenerfahrungen, und kann verschiedene Ebenen von Intimität beinhalten und es kann sein, dass sich während des Workshops Teilnehmer entkleiden.

Du kannst jeden Schritt für dich selbst frei wählen.

Consent und Grenzen sind wichtiger Bestandteil. Du bist willkommen genau so wie Du bist.

(Workshop in Dt/engl. möglich)

Dauer: 100 min

Mittwoch 15 Uhr - Feuer

Nutze deine Kraft - Emotions- & Bewusstseinstraining

Angelina Heinrichs

Angelina Caroline Heinrichs alias Abstractica Artworks
C.oaching, O.rganisation, N.aturlehren, Z.auberstimme,
E.emotions- & B.ewusstseins T.raining Dafür steht C.O.N.Z.E.B.T
welches das Wirken der vielseitigen Künstlerin zusammenfasst.
Das Studium der Sozialarbeit, persönlichen Erfahrungen, Aus- und
Weiterbildungen und autodidaktisch gesammeltes Wissen, sind die
Grundlagen der individuellen und ganzheitlichen Arbeit der
3fachen Mutter. Aktives Bewusstseinstraining in Verbindung mit
Musik, Bewegung und Emotion kennzeichnen ihre dynamischen
Meditations Workshops wie auf dem Pax Terra Musica Festival
und anderen. "Nutze deine Kraft" ist eine Reise durch deine
Emotionen um deine Schöpfer- und Selbstheilungskräfte und
Energiezentren zu aktivieren und deine Kraft zu intensivieren.

Dauer: 100 min

Mittwoch 17 Uhr - Feuer

Contact Improvisation

Timur Özdoğan

contact improvisation by timurdance be you is beautiful invitation to present awareness the gift of play and joy surrender to what happens in you as part of the group explore.... observe..... include we first observe our one body as a vehicle to express from our inside emotion become motion without giving any meaning or label to what happens then we explore different possibilities from contactimprovisation and play into open jam welcome HOME

Dauer: 100 min

Mittwoch 10 Uhr - Erde

Astrologische Tierkreise Reise
Eine Reise durch die Mystik und Hintergründe
astrologischer Ur-Prinzipien

Thomas A. Hamberger

Ich führe die Teilnehmenden in einem interaktiven Workshop für durch die Prinzipien des astrologischen Tierkreises und erkläre dies anhand des Rhythmus der Natur. Ich werde dabei aus meinen astrologischen Studien berichten und die Teilnehmenden miteinbeziehen, eigene Assoziationen zu finden und aus ihrem Leben zu berichten, wo astrologische Lebens-Prinzipien wirksam werden. Auf diesem Weg erkunden wir die Mythologie der Tierkreisprinzipien, räumen mit hinderlichen Mythen auf und klären Fragen, die kommen. Die Reise wird beendet sein, wenn wir alle 12 Prinzipien gemeinsam durchleuchtet haben. Ich freue mich auf diese Reise mit Euch – willkommen an Board!

Dauer: 100 min

Mittwoch 12 Uhr - Erde

New Healing with old Plants

Ocean und Vicky

Erfahre die Symbiose zwischen Kraft und Weichheit. Hier kannst du dich mit Stärke fallen lassen – Atme dich frei und lass dich vom Cacao umarmen

Dauer: 100 min

Mittwoch 15 Uhr - Erde

Hochsensitivität

Wie können wir Neurodiversität aus Integraler Sicht betrachten (Gesprächsrunde / Workshop)

Karsten Beuchert & Birgit Viertlböck

Offen für neue Gedanken - egal, ob Du gerade neugierig auf das Thema geworden bist, oder ob Du bereits beim Workshop letztes Jahr dabei warst, oder ob Du selbst Expert:in für das Thema bist

Wiederholung/Fortsetzung des Workshops von letztem Jahr (2022)

Dauer: 100 min

Mittwoch 17 Uhr - Erde

Psychedelische Erfahrung Entwicklung und Irrwege

Hanna und Undine laden zu einem Austausch ein:

Welche Rolle spielen psychedelische Erfahrungen in deinem Leben? In welchem Zusammenhang stehen sie zu einem spirituellen Weg, Therapie und Schattenarbeit, oder dienen sie einfach der Unterhaltung? Welche Anleitung oder Begleitung ist notwendig oder hilfreich? Welche Gefahren gibt es? Wir haben eigene Gedanken und Beobachtungen, aber vor allem offene Fragen und den Wunsch, diese mit anderen Menschen gemeinsam zu bewegen.

Kontakt:

Hanna Hündorf-Heymann

Wiesenweg 83

24646 Warder

+49 1577 19 49 338 (Whatsapp/Telegram/Signal)

<https://www.hannahuendorf.de>

Donnerstag 12 Uhr Feuer

Von integrativer Medizin zu integraler Medizin

Karsten Beuchert

Ein Streifzug durch die menschliche Medizingeschichte
mit Ein- und Ausblicken aus Integraler Perspektive.

Medizingeschichte integral kontextualisiert.

Dauer: 100 min

Donnerstag 15 Uhr - Feuer

Transgenerationale Traumavererbung

Die Angst, die gar nicht mir gehört

Angst ist oftmals die größte Blockade für Entwicklung und Veränderung. Manchmal fühlen wir uns wie gelähmt“ bei Entscheidungen, von denen wir wissen, dass sie eigentlich gut für uns sind. Und oftmals können wir nicht mal greifen, wo diese Angst herkommt. Sind wir als Kind mal fast ertrunken, erscheint es logisch und sinnvoll Angst vor Wasser zu haben. Und da können wir auch mit klassischen Therapiemethoden, wie der Hypnose gut arbeiten. Aber was ist mit Ängsten, die sich nicht erklären lassen? Da liegt die Ursache oftmals in der Vergangenheit unserer Familie.

In diesem Vortrag erfährst du wie wir diese Ängste aus unserer Ahnenreihe übertragen bekommen haben. Neben Grundwissen über Epigenetik, bekommst du auch Lösungsvorschläge, damit du endlich im HIER und JETZT ohne deine Fesseln aus der Vergangenheit los starten kannst.

Dauer: 100 min

Kontakt:

Dr. med. vet. habil. Birgit Viertlböck

Heilpraktikerin

Ganzheitliche Therapie mit Herz und Verstand

www.dr-birgit-viertlboeck.de

Donnerstag ab 18 Uhr - Feuer

Cacao Ceremony, Space Celebration

Markus / Makantao

Cacao, Ceremony, Singing, Drums, Dance, Celebration ...
and a fluent flow into the following DJ Set

Unkostenbeitrag für die Kakao-Zeremonie: 5,-€ für den
Kakao. Language: deutsch + english

Donnerstag 10 Uhr - Erde

**Ego-Transzendenz-Meditation
und Bedingungslose Liebe Zirkel**

Birgit Viertböck

In diesem Workshop reisen wir in einer angeleiteten Meditation über verschiedene Ebenen in den Zustand der Ego-Transzendenz. Der Ort an dem Bedingungslose Liebe spürbar und erlebbar ist. In der praktischen Übung in der Gruppe stärken wir diese Empfindungen mit kraftvollen Affirmationen rund ums Thema „Annahme und Wertschätzung“ Teilnehmerzahl ist auf 14 Personen begrenzt.

**Bitte Anmeldung per E-Mail an mail@dr-birgit-viertlboeck.de
(Anmeldung auch schon vor Beginn der Healing möglich)**

Es wird eine Warteliste geben, falls jemand vor Ort dann nicht erscheint. Ihr werdet informiert, ob ihr fix gebucht seid oder auf der Warteliste (Teilnahme ist natürlich kostenlos – im Healing Ticket Preis inbegriffen)

Dauer: 100 min

Kontakt:

Dr. med. vet. habil. Birgit Viertböck

Heilpraktikerin

Ganzheitliche Therapie mit Herz und Verstand

www.dr-birgit-viertlboeck.de

Donnerstag 12 Uhr - Erde

**CALM BLISSFUL DEEP
CBD YIN YOGA**

Sashiva

WHY COMBINE YOGA WITH CBD?

CBD is now used as a healthy alternative to various drugs to treat a variety of diseases and symptoms. Additionally, CBD complements mindful practices such as meditation, yoga and diary writing. According to studies, it is because it naturally makes us more open, facilitates controlled breathing, reduces anxiety, lowers blood pressure and promotes a natural state of happiness. Mindfulness and awareness creates new spaces and allows us to observe our life from the outside, so to speak. We may be able to observe an emotional wave of joy and pain and the thoughts associated with it, and if we accept all this, we gain a deeper sense of balance. This equanimity is a metaphor for the physical consequences of the activation of the Endocannabinoid System. When we activate the ECS system, it promotes our overall health because the ECS supports all the other systems in our body. Benefits include more regular breathing, better blood circulation and easy access to the parasympathetic nervous system. Put simply, cannabis puts the brain in a meditative state and helps you deal better with mental distractions. Both meditation and cannabis promote euphoria, relaxation, pain tolerance, empathy, sharpen our perception, and reduce depression, stress and anxiety – all of which help us reach a state of mindfulness more easily. Cannabis and mindfulness help us to cultivate gratitude and feelings of happiness and reduce anxiety and stress by activating our relaxation response. CBD helps us to fully engage with the moment and to linger in it. Combined with yoga, you have the perfect combo for a deeper connection with your self to fully surrender and explore the power of now. Namasté.

Dauer: 100 min

Donnerstag 17 Uhr - Erde

Chille dein Nervensystem

Petra Nienaber

Ein ruhiger Geist basiert auf einem ruhigen Nervensystem. Durch Stress und Trauma sind wir oft permanent in einem hohen Spannungsbereich. Durch die vielen Reize unseres modernen Lebens wissen wir manchmal gar nicht, wo uns der Kopf steht. Übungen zur Regulierung des Nervensystems wirken hier Wunder. In diesem Workshops zeige ich dir einen kleinen Katalog von Übungen die dein Nervensystem harmonisieren und so den Tunnelblick wieder auf Weitwinkel stellen.

Dauer: 60 Minuten

Freitag 10 Uhr - Luft

Huna – Schamanismus aus Hawaii

Rolf Lutterbeck

Die Ursprünge von Huna (Begriff von Max Freedom Long) reichen auf eine etwa 5000 Jahre alte schamanische Lehre zurück. Frei übersetzt bedeutet Huna „geheimes Wissen“, das sich mit der Göttlichkeit des Menschen auseinandersetzt. Im Zentrum von diesem einzigartigen Weisheitssystem steht das feinstoffliche Bewusstseinsystem des Menschen. Es heißt, mithilfe dieser Verbindung ist es Menschen möglich ihr inneres Licht wahrzunehmen. Huna-Techniken finden wir im NLP und auch in der sog. Quantenheilung von Kinslow.

Ich werde kurz auf einige Aspekte der Huna-Sicht eingehen (7 Prinzipien, 4 Welten, 3 Selbste) und dann zu Übungen übergehen.

Meine Quellen sind Seminare und Bücher von Serge Kahili King (z.B. „Der Stadtschamane“).

Dauer: 45 min

Kontakt: rolfl.de

Freitag 12 Uhr - Feuer

**Training für emotionale Autonomie /
die Reise zum innersten Selbst**

Andrei Kovacs

Lerne in 5 einfachen Schritten deine emotionale Autonomie auszubauen und finde den Weg zu dir Selbst.

Dauer: 100 min

Freitag 10 Uhr - Erde

**Männer-Frauen-Polarität:
Jenseits des Gender-Wahnsinns**

Hanna Hündorf und Undine

Was bedeutet es, eine Frau oder ein Mann zu sein? Ist es sinnvoll, in reinen Frauen/Männergruppen zu forschen? Und/oder wie können wir uns diesen Fragen gemeinsam zuwenden? Wie können wir sichere Räume schaffen, in denen alte Verletzungen heilen können und andere Verhaltensweisen ausprobiert werden. In denen Macht und Liebe zusammenkommen. Hanna und Undine laden ein zum Erforschen in verschiedenen co-kreativen Formaten.

Dauer: 100 min

Kontakt:

Hanna Hündorf-Heymann

Wiesenweg 83

24646 Warder

+49 1577 19 49 338 (Whatsapp/Telegramm/Signal)

<https://www.hannahuendorf.de>

Freitag 12 Uhr - Erde

Experimente mit Hypnose: Drug of Choice – Rausch ohne Substanzen

Florian Halmburger

Workshop für 4 bis 12 Teilnehmer (mehr mit Hypnoseerfahrenen Teilnehmern oder Hypno-Coaches / Therapeuten) Zeit: ca. 2 Stunden mit weiterer Zeit zum Üben, Experimentieren, Spielen, ratschen gerne an mehreren Tagen Zielgruppe: Interessierte aber auch erfahrene hypnoseafine Menschen die Lust auf neue Erfahrungen haben Wir wollen mit Spaß und Leichtigkeit Hypnose erleben und ein bisschen mit den Möglichkeiten experimentieren. Immer im „save space “ aber doch ausserhalb der klassischen Therapieformate. Die erste Idee ist der „Drug of Choice “, wir können aber auch gerne in Richtung „MindPlay “, erotische Hypnose, Kinks usw. gehen.

Dauer: 100 Minuten

Donnerstag 15 Uhr - Wasser

YinYoga 5-Elemente Soundscape

Marko & DJ Niyam

Marko's 5-Elemente YinYoga führt dich mit abgestimmten Übungen sanft in deinen eigenen Atem-Flow. Nach dem Vorbild der 5-Elemente-Lehre werden die 5 Phasen von DJ Niyam Klanglich live begleitet. Mit der Verknüpfung der Meridian-Lehre wird deine YinYoga-Paxis hier sowohl körperlich als auch kognitiv stimuliert. Das 'Ziel' darf sich dabei ganz nach Deinem eigenen Bedürfnis richten. Dein ganzer Körper wird hierbei als Atemgefäß mit deiner Lebensenergie gefüllt um dich im Idealfall nachhaltig geschmeidig zu machen. Hier darfst Du dich WOHLfühlen =).

Dauer: 100 Minuten