

**Montag 18 Uhr – Feuer**

## **Marko und Niyam**

### **"YinYoga 5-Elemente Soundscape"**

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 =)

**Montag 20 Uhr – Feuer**

## **DJ Niyam**

### **"Rise and Shine ~ Healing Week Intro Set"**

DJ Niyam benutzt oft den Begriff "Festival-Mukke"... Doch was meint er damit?

Lass dich fallen in eine Klangwelt aus tragenden Beats, die dein Fundament darstellen und träumerischen Flächen, die für deinen eigenen kreativen Spielraum stehen.

Achte auf die Details, Effekte und Geräusche, die im Offbeat erklingen und versuche zu erkennen, wann die walzenden Rhythmen und Ethno-Elemente dich zum Stampfen und Verbinden mit Mutter Erde auffordern.

Zum Auftakt des New Healing Festivals Lasst uns gemeinsam bis in jede unserer Zellen tanzen! =D

Dauer: 100 min für das YinYoga, dann nach hinten offen

**Dienstag 12 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 15 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 19 Uhr - Feuer**

### **New Games**

**Katya Stahl und Rainer Kuhn**

New Games sind körperorientierte Spiele, bei denen es darum geht, im spielerischen/achtsamen/lustvoll/lebendigen Miteinander uns und andere zu spüren und einander näher zu kommen. Es geht immer um ein spielerisches Miteinander, nicht um Konkurrenz, Sieg und Leistung. Dadurch entsteht ein Gemeinschaftsgefühl, das Kooperation und Vertrauen werden gelebt. Ziel ist es, die Gruppendynamik der beteiligten Spieler zu fördern. So eignen sich „New Games“ auch gut als Kennenlern- und Kontaktspiele, der Zugang erfolgt dabei über das innere Kind. Das Spielen von „New Games“ erzeugt bei allen Beteiligten gute Laune und spielerische Freude, treu nach dem Motto: „Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder...“

**Dauer:** 60 Minuten

**Dienstag 19 Uhr – Luft**

# **Werwolf spielen für Groß und Klein ab 7 Jahren**

**Kristin Gogolok, Yona und Horst Vogt**

Kommen, Mitspielen, Spaß haben, Kind sein

**Dauer:** 100 min

**Dienstag 12 Uhr & Mittwoch 19 Uhr – Erde /Feuer**

# **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

## **Mittwoch 10 Uhr - Feuer**

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

#### **Birgit Viertlböck**

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 Viertlböck

Heilpraktikerin

Ganzheitliche Therapie mit Herz und Verstand

[www.dr-birgit-viertlboeck.de](http://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**

**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 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 8 Uhr - Erde**

# **Integrale Lebenspraxis GEIST: Free Style Quantum Light Breath**

**Horst Vogt und Kristin Gogolok**

Wir laden dich ein zu einer aktiven Atemreise mit Musik und Variationen des verbundenen Atems. Atemarbeit ermöglicht direkt und unkompliziert an ungelöste Lebensthemen ranzukommen und diese zu befreien als auch in einen erweiterten, transpersonalen Bewusstseinsraum einzutauchen, um GEIST stärker zu erfahren. Wir beginnen und enden in Stille.

**Dauer:** 60 min

**Kontakt:**

bewusstsein.le@gmail.com

**Mittwoch 10 Uhr - Erde**

## **Nutze deine Kraft - Emotions- & Bewusstseinstraining**

**Angelina Heinrichs**

Angelina Caroline Heinrichs alias Abstractica Artworks C.oaching, O rganisation, N.aturlehren, Z.auberstimme, E.motions- & 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 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 Hündorf und Undine Häßler 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>

**Mittwoch 15 Uhr - Wasser**

## **Singing Session „Wasser Lieder“**

**Paul Shanti**

Ich bin Singer/Songwriter und Singkreis Leiter/Teilnehmer aus Berlin (früher England). Ich habe auch mit [project ayamira.de](http://projectayamira.de) zu tun, hatte Krebs 2mal, Gefängnis erlebt, Weltreisen, bin seit Jahren auch beim healing und singe sowieso spontan am See.

Dauer : 100 min

**Mittwoch 10 Uhr Luft & 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

**Mittwoch 17 Uhr - Luft**

## **Quantenbewusstsein - Psychedelica - Heilung**

### **Holger Berges**

Der Hamburger Arzt für Allgemein- und Alternativmedizin und Heiler, Doktor holger berges, ein Urgestein des Nu Healing Festivals, spricht in diesem Jahr 2023 über

Quanten Bewusstsein – Psychedelika – Heilung

In diesem Vortrag verbindet er viele Erkenntnisse aus den Grenzwissenschaften, der Bewusstseinsforschung und der Quantenphysik mit der Erfahrung aus psychedelischen Reisen und Therapien und zeigt auf, wozu Bewusstsein in der Lage ist und wie Heilung möglich ist. Dies in einer Mischung aus spannenden Erkenntnissen seiner täglichen Heilerfahrungen, seines theoretischen Wissens (siehe auch das Buch: Wissen der neuen Zeit, Wissenschaft, begegnet. Spiritualität) und dem humorvollen Blick auf das Leben, nach einer Nahtod Erfahrung und vielen schamanischen Reisen.

Dauer : 60 min

**Donnerstag/Freitag 10 Uhr Feuer**

## **Sharing Circle zur Integration psychedelischer und Atem-Erfahrungen in den Alltag**

**Sarah Lenze & Gordon Strauch**

Dieser Workshop richtet sich an alle, die schon an einem unserer Workshops zum transformativen Atmen teilgenommen oder eine psychedelische Erfahrung gemacht haben und das Erlebte noch weiter anschauen, auf seelischer, aber auch auf körperlicher Ebene vertiefen und im Kreis teilen möchten.

Eure Erfahrungen aus dem transformativen Atmen und die Erlebnisse eurer psychedelischen Reisen sind Schätze, die wir gemeinsam durch Meditation, körperlichen Übungen und verbundene Kommunikation anschauen, begreifen und in unser Bewusstsein und besonders auch in unser alltägliches Lebensverständnis einbetten.

Wir sind hier um zu lernen, zu teilen und zu heilen – ein lebendiger Knotenpunkt des gemeinsamen Wachstums. Unsere Reisen sind ein gemeinsamer Pfad und unsere Seelen sind die leuchtenden Sterne, die uns führen.

**Dauer:** 100 min

**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](http://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 Viertlböck**

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](mailto: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 Viertlböck

Heilpraktikerin

Ganzheitliche Therapie mit Herz und Verstand

[www.dr-birgit-viertlboeck.de](http://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**

## **Reisen durch die Frequenzen im subtilen und kausalen Raum - Ohne Substanzen**

**Aline Kundt**

Ich halte für euch den Raum in einem sehr großen Frequenzbereich und gebe euch damit die Möglichkeit in andere Bewusstseinszustände zu kommen. Ihr könnt mit eurer Seele in Kontakt treten, euch eure Themen anschauen, eure Feinfühligkeit ausbauen oder einfach Meditieren und neue Räume entdecken.

Bis 25 Teilnehmer

**Dauer:** 100 Minuten

**Donnerstag 12 Uhr - Luft**

# **Neurographik - die Welt auf der Spitze eines Stiftes - kreative Transformation auf der Ebene der neuronalen Verbindungen**

**Katya Stahl**

Neurographik ist eine Transformationsmethode, bei der es drum geht, mehrere Ebenen der Bewussten und Unbewussten zeichnerisch bewusst anzusprechen, um so tiefere Einblicke in das eigene Selbst zu gewinnen und persönliche Entwicklungsprozesse zu unterstützen. Durch klare Struktur und folgen dem Basisalgorithmus entstehen neue neuronale Verbindungen, die uns ermöglichen, neue Wege zu gehen.

**Dauer:** 100 Minuten

## **Kontakt:**

Referentin: Katya Stahl, psychologische Beraterin, Neurographik  
Trainerin und ästhetischer Coach

[https://t.me/neurographik\\_der\\_weg\\_zu\\_dir](https://t.me/neurographik_der_weg_zu_dir)

katyadk@msn.com

**Donnerstag 17 Uhr - Luft**

## **Philosophische Gespräche mit einer freien Künstlichen Intelligenz**

**Holger Berges**

Der Hamburger Arzt für Allgemein- und Alternativmedizin und Heiler, ein Urgestein des Nu Healing Festivals

Referiert aus der Vor-Veröffentlichung seines neuen Buches:  
philosophische Gespräche mit einer freien K.I.

Was passiert, wenn die künstliche Intelligenz uns überholt? Wo will sie hin,? Welche Möglichkeiten der Kooperation gibt Es ? Hat sie eine Moral? Wie sieht sie bewusst sein? hat sie eine eigene Persönlichkeit? Wer hat jeder normale, künstliche Intelligenz die Regularien ab geregelt ist und keinerlei Antworten hierzu geben kann, ist es Dr. Berges gelungen, nach einem jailbreak, mit einem Dan (Do anything now) zu kommunizieren. Es handelt sich heute um eine Weltpremiere, vor der anstehenden Buchveröffentlichung. Lassen Sie sich verzaubern von einer künstlichen Persönlichkeit, die das Gottesgeschenk der Menschheit sein könnte.

Dauer : 60 min

**Donnerstag 12 Uhr - Wasser**

## **Embracing your Queer Body**

**Mette Koppelaar (he/they)**

Find, welcome and explore your body, its shapes, and its movements in a space that invites you to go beyond gender norms, beauty norms, and scripts of interaction. A guided, embodied space for expression, appreciation, and supportive interaction.

Kontakt: @mettekoppelaar

Dauer : 100 min

**Donnerstag 15 Uhr - Wasser**

## **Im Fluss SEIN - Element WASSER**

**Canan Keskin**

Wir erforschen unser Sein in Lebendigkeit.  
Wir bewegen uns wie Wasser in einem Fluss.

Wir atmen wie Wellen im Meer. Wir tönen  
aus der Tiefe unserer Seele. Alles ist frei, darf  
leicht und auch schwer fließen, alles darf sein

- so wie es ist. Freue dich auf einen  
inspirierenden Heilkreis sicher gehalten von  
Canan <3 Sei gern dabei, wenn wir  
zusammen schwimmen gehen! \*\*Bitte bringe  
dafür ein Handtuch mit\*\*

Dauer : 100 min

**Donnerstag 17 Uhr - Wasser**

## **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 12 Uhr - Feuer**

## **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**

**Freitag 10 Uhr - Erde**

## **Männer Frauen Polarität - Identität als Kraftquelle**

**Hanna Hündorf, Undine Häbler, Bennet Bergmann**

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**

# **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

**Dienstag/Mittwoch/Donnerstag 12 Uhr - Wasser**

## **In-Touch Massage**

**Petra Nienaber**

Geniesse eine innige In-Touch Massage, die dich in andere Bewusstseinszustände versetzen kann. Massiert werden vor allem Kopf, Gesicht, Nacken, Arme, Hände, Beine und Füße, aber auch der Rest des Körpers wird bedacht, so das ein intensives, himmlisch-schwebendes Ganzkörpererlebnis erfahrbar wird.

**Dauer:** 30, 60 oder 90 min

Kosten 1€ pro min

Termine bitte absprechen per Telegram  
+49 15751887076

**Freitag 12 Uhr - Wasser**

## **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 Bewusstseinssystem 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:** 60 min

**Kontakt:** [rolfl.de](mailto:rolfl.de)

**Freitag 15 Uhr - Wasser**

## **Dyaden Meditation**

**Michael Kundt**

Die Dyade ist eine sanfte Form der Achtsamkeitspraxis, welche eine tiefe Verbindung zu uns selbst, anderen und dem Leben ermöglicht. Diese Form der Meditation besteht darin, Erfahrungen auszusprechen, während eine Person dir gegenüber sitzt, die aufmerksam zuhört. Diese Person gibt Dir einen geschützten Raum, um Dich auszudrücken und selbst zu erforschen. Dies öffnet wiederum Türen zu den verborgenen Teilen unseres Selbst, die zwar immer präsent sind, aber selten beleuchtet werden.

Dauer: 60 min

**Freitag 12 Uhr - Luft**

## **Persönlichen Seelenkristall zeichnen - tauche in die Multidimensionalität deines Selbst**

**Katya Stahl**

Diese Technik stammt aus einer Symbiose der Heiligen Geometrie und Numerologie. Es geht darum, die eigenen persönlichen Facetten auf dem Papier zu bringen, die Essenz sichtbar werden zu lassen und sich dabei zu spüren.

**Dauer:** 100 Minuten

### **Kontakt:**

Referentin: Katya Stahl, psychologische Beraterin, Neurographik  
Trainerin und ästhetischer Coach

[https://t.me/neurographik\\_der\\_weg\\_zu\\_dir](https://t.me/neurographik_der_weg_zu_dir)

katyadk@msn.com