



YOGARAUSCH

YOGA & SOUND FESTIVAL

12.-14.08.2022

SUNDERN / SAUERLAND

**AKTUELLES
PROGRAMM**

FREITAG

+++ YOGI CAFÉ +++

AUSSENBEREICH/CAFETERIA

Freitag & Samstag

13:00 – 17:30 Uhr

sowie ab 19:00 Uhr

Sonntag

11:30 – 17:30 Uhr

16:30 – 18:30 Uhr

MANTRA YOGA

MEHRZWECKHALLE S 13

20:00 – 21:00 Uhr

HEALING KONZERT MIT TOBIAS BÜLOW

AUSSENBEREICH/CAFETERIA

ab 21:00 Uhr

CHAKRA LIVE-ACT MIT M-SPHERE

AUSSENBEREICH/CAFETERIA

+++ EXTRA +++

Freitag 09:00 – 14:00 Uhr, Samstag &
Sonntag, jeweils 08:00 – 13:00 Uhr

AERIAL YIN WEITERBILDUNG*

im nahegelegenen YOGARAUSCH YOGASTUDIO

13:00 – 16:00 Uhr

HANDPAN-WORKSHOP*

SEMINARRAUM U 1

18:00 – 19:00 Uhr

**SUNSET WOGA®
MIT KLANGSCHALE UND LIVE GESANG**

SORPESEE NORDIC FERIENPARK

* Kosten sind nicht im Festivalticket enthalten

PROGRAMM

FREITAG

SAMSTAG

8:00 – 8:15 Uhr

ERÖFFNUNGSZEREMONIE

MEHRZWECKHALLE S 13

8:15 – 9:30 Uhr

WIR SIND IM YOGARAUSCH

MEHRZWECKHALLE S 13

08:30 – 09:45 Uhr

**POSITIVE VIBES –
ERHÖHE DEINE FREQUENZ**

VORTRAGSRAUM 0.54

08:30 – 09:45 Uhr

LUFT UND LIEBE

SPIELRAUM

10:00 – 11:15 Uhr

BEWEGUNGSRAUM GONGFREQUENZEN

MEHRZWECKHALLE S 13

10:15 – 11:30 Uhr

DIE SCHÖNHEIT DEINER SEELE

VORTRAGSRAUM 0.54

10:15 – 11:30 Uhr

YOGA FÜR DIE STIMME

SEMINARRAUM U 1

10:15 – 11:30 Uhr

**ANUSARA YOGA –
FINDE DEINE BESTIMMUNG**

SEMINARRAUM U 3

10:15 – 12:15 Uhr

THAI YOGA: BEINE & BECKEN

SPIELRAUM

11:45 – 12:45 Uhr

HEILSAMER GONG KLANGBAD

MEHRZWECKHALLE S 13

12:00 – 13:15 Uhr

MAGNETIC SISTERHOOD

VORTRAGSRAUM 0.54

PROGRAMM

SAMSTAG

SAMSTAG

+++ YOGI CAFÉ +++
AUSSENBEREICH/CAFETERIA

Freitag & Samstag
13:00 – 17:30 Uhr
sowie ab 19:00 Uhr
Sonntag
11:30 – 17:30 Uhr

12:00 – 13:15 Uhr
HATHA YOGA
SEMINARRAUM U 1

12:00 – 13:15 Uhr
AYURVEDA UND GEWÜRZE
SEMINARRAUM U 3

+++ MITTAGSPAUSE +++

14:15 – 15:30 Uhr
KUNDALINI FLOW (ALLE LEVEL)
VORTRAGSRAUM 0.54

14:15 – 15:30 Uhr
VEDIC CHANT
SEMINARRAUM U 1

14:15 – 15:30 Uhr
YOGA MIT DEM FEETUP®
SEMINARRAUM U 3

14:15 – 16:15 Uhr
THAI YOGA: SCHULTER & NACKEN
SPIELRAUM

14:30 – 15:45 Uhr
KUNDALINI YOGA I
MEHRZWECKHALLE S 13

16:00 – 17:15 Uhr
GOLDEN GODDESS – ®
EVOLUTION DEINER WEIBLICHKEIT
VORTRAGSRAUM 0.54

16:00 – 17:15 Uhr
VOICE BODY WORKSHOP
SEMINARRAUM U 1

16:00 – 17:15 Uhr
KURS IN WUNDERN
SEMINARRAUM U 3

PROGRAMM

SAMSTAG

SAMSTAG

16:15 – 17:30 Uhr

PAST PRESENT FUTURE

MEHRZWECKHALLE S 13

16:45 – 18:00 Uhr

YINSPIRATION

SPIELRAUM

17:45 – 19:00 Uhr

THE ART OF KIRTAN

VORTRAGSRAUM 0.54

17:45 – 19:00 Uhr

YOGA NIDRA

SEMINARRAUM U 1

17:45 – 19:00 Uhr

ARBEITEN IM ENERGETISCHEN FELD

SEMINARRAUM U 3

20:00 – 21:30 Uhr

MANTRA TRIBE KONZERT

AUSSENBEREICH

+++ EXTRA +++

Freitag 09:00 – 14:00 Uhr, Samstag &
Sonntag, jeweils 08:00 – 13:00 Uhr

AERIAL YIN WEITERBILDUNG*

im nahegelegenen YOGARAUSCH YOGASTUDIO

Samstag & Sonntag,
jeweils 09:00 – 17:00 Uhr

WOGA® AUSBILDUNG

SORPESEE NORDIC FERIENPARK

jeweils 09:00 – 10:00, 10:30 – 11:30,
12:00 – 13:00 Uhr

AKROBATIK AERIAL

Aerial-Gestelle AUSSENBEREICH

* Kosten sind nicht im Festivalticket enthalten

PROGRAMM

SAMSTAG

SAMSTAG

+++ YOGI CAFÉ +++

AUSSENBEREICH/CAFETERIA

Freitag & Samstag

13:00 – 17:30 Uhr

sowie ab 19:00 Uhr

Sonntag

11:30 – 17:30 Uhr

14:30 – 15:30, 16:00 – 17:00 Uhr

AERIAL YOGA

Aerial-Gestelle AUSSENBEREICH

14:30 – 15:45, 16:15 – 17:30 Uhr

AERIAL YOGA

im nahegelegenen YOGARAUSCH YOGASTUDIO

17:30 – 18:30 Uhr

AERIAL YIN YOGA

Aerial-Gestelle AUSSENBEREICH

18:00 – 19:00 Uhr

WOGA® – YOGA AUF DEM WASSER

SORPESEE NORDIC FERIENPARK

18:00 – 19:15 Uhr

AERIAL YIN YOGA

im nahegelegenen YOGARAUSCH YOGASTUDIO

20:00 – 21:00 Uhr

SUNSET WOGA®

MIT KLANGSCHALE UND LIVE GESANG

SORPESEE NORDIC FERIENPARK

22:00 – 23:00 Uhr

WOGA® MIDNIGHT SUP TOUR MIT LED LICHTERN

SORPESEE NORDIC FERIENPARK

PROGRAMM

SAMSTAG & SONNTAG

SONNTAG

08:00 – 9:00 Uhr

WOGA®

SONNENGRUSS AUF DEM WASSER

SORPESEE NORDIC FERIENPARK

09:00 – 10:15 Uhr

COMING HOME – VINYASA UND MEHR

VORTRAGSRAUM 0.54

09:00 – 10:00 Uhr

SING YOUR HEART OUT!

SEMINARRAUM U 1

SONNTAG

10:00 – 12:00 Uhr
SHAMANIC GONG
MEHRZWECKHALLE S 13

10:30 – 11:45 Uhr
OSTEOPATHISCHES YOGA
SEMINARRAUM U 1

10:45 – 12:00 Uhr
KUNDALINI YOGA II
VORTRAGSRAUM 0.54

10:45 – 12:00 Uhr
YOGA MIT DEM FEETUP®
SEMINARRAUM U 3

+++ MITTAGSPAUSE +++

13:15 – 15:00 Uhr
KALAVAHANA
MEHRZWECKHALLE S 13

+++ EXTRA +++

09:00 – 10:00 Uhr
AKROBATIK AERIAL
Aerial-Gestelle AUSSENBEREICH

10:30 – 11:30 Uhr
AERIAL YOGA
Aerial-Gestelle AUSSENBEREICH

Freitag 09:00 – 14:00 Uhr, Samstag &
Sonntag, jeweils 08:00 – 13:00 Uhr
AERIAL YIN WEITERBILDUNG*
im nahegelegenen YOGARAUSCH YOGASTUDIO

Samstag & Sonntag, 09:00 – 17:00 Uhr
WOGA® AUSBILDUNG
SORPESEE NORDIC FERIENPARK

* Kosten sind nicht im Festivalticket enthalten

PROGRAMM

SONNTAG

FEIERE MIT UNS DAS LEBEN.
UND YOGA.



www.yoga-and-sound.de