

YOGA & SOUND FESTIVAL 2024

Herzlich willkommen & schön, dass Du da bist!

Wir begrüßen Dich im schönen Sauerland, wo Dich eine inspirierende Yogareise mit vielen neuen Impulsen, ein wunderbares Konzert-event, eine Tanzparty oder einfach ein Wiedersehen mit Deinen FreundInnen inklusive spiritueller Reise in die Heilkraft des Yoga und des Klangs erwartet.



STANDORT

Das Festival findet statt im

SPORT- UND TAGUNGSZENTRUM
in Sundern-Hachen
Am Holthahn 1
59846 Sundern (Sauerland)

Wir werden uns hier sehr wohl fühlen, es erwartet uns ein gepflegtes Haus mit ebensolchen Zimmern in einer gastlichen Atmosphäre. Neben den yogischen und musikalischen Aktivitäten bleibt genügend Rückzugsraum, um einfach mal zu entspannen. Das Haus liegt am Waldrand und hat viele einladende Außenflächen. Außerdem gibt es dort eine Sauna und ein Schwimmbad. Am Sorpesee seid Ihr zu Fuß in etwa einer Stunde. Mit dem Rad oder Auto dauert es nur ca. 10-20 Minuten.

WEGE



1	43 Minuten	12 Minuten	7 Minuten
2	17 Minuten	8 Minuten	2 Minuten

WELLNESS

Im Haus befindet sich eine Sauna, die während des Aufenthalts extra gebucht werden kann.

SAUNA 5,50 EUR

VERPFLEGUNG

Das Ernährungsangebot des hauseigenen Restaurants ist gesund, ausgewogen und yogagerecht. Auch vegane Speisen werden angeboten.

FRÜHSTÜCK	Samstag, Sonntag	07:00 – 08:45 Uhr
MITTAGESSEN	Samstag, Sonntag	12:00 – 13:00 Uhr
ABENDESSEN	Freitag, Samstag	17:45 – 19:00 Uhr

AUSSENBEREICH UND CAFETERIA

Das Yogi Café steht uns außerhalb der Kantine zur Verfügung. Die Gastronomie bietet leckere Getränke und kleine Speisen an und wird uns auch während der Konzerte im Außenbereich versorgen.

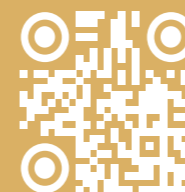
IMPRESSUM

Natalie Lübke-Rüschbaum
Yogalehrerin

Das Yogastudio am Sorpesee
Alte Mühle Langscheid
Sorpestraße 1
59846 Sundern-Langscheid

Telefon: 02935 – 9696717
E-Mail: info@yogarausch.de

Yogaunterricht dient der Gesundheitsvorsorge und ersetzt keinen Arztbesuch!
Ein Heilversprechen darf nicht gegeben werden.



MEHR ERFAHREN
WWW.YOGA-AND-SOUND.DE



**YOGA & SOUND
FESTIVAL**
23.–25.08.2024
SUNDERN / SAUERLAND

DEIN YOGA
FESTIVAL IM
SAUERLAND
+ SOUND &
EXTRAS

FEIERE MIT UNS DAS LEBEN.
UND YOGA.

FREITAG

AUSSENBEREICH

15:00 – 01:00 Uhr
YOGI CAFÉ



19:30 Uhr
CHAKRA LIVE-ACT
DJ M-Sphere

MEHRZWECKHALLE

16:00 – 17:45 Uhr
MANTRA YOGA
Jasmin und Floramor (Mantra Tribe)

17:45 – 19:00 Uhr
ABENDESSEN (RESTAURANT)

**UNTERRICHTS-
RAUM U1**

**UNTERRICHTS-
RAUM U8**

SPIELRAUM

**VORTRAGS-
RAUM 0.54**

**DREIFACHTURN-
HALLE HALLE 1**

**YOGARAUSCH
YOGASTUDIO**

SAMSTAG

INFO-TREFFEN
YOGALEHRERINNEN
AUSBILDUNG
ENERGETIC FLOW
RAUM U5
14.15 - 15.15 UHR

07:00 – 8:45 Uhr
FRÜHSTÜCK (RESTAURANT)

08:00 – 08:30 Uhr
ERÖFFNUNGSZEREMONIE
Yogarausach

08:30 – 10:00 Uhr
YOGA UNITED
Yogarausach und Energetic Flow

10:30 – 12:00 Uhr
ENJOY
Natascha Kießler

12:00 – 13:00 Uhr
MITTAGSPAUSE (RESTAURANT)

13:00 – 14:00 Uhr
**SARASWATI MEDITATION –
FIND YOUR OWN INNER SONG!**
Antje Böcker

14:15 – 16:15 Uhr
REBIRTHING
Julia Akacia

16:30 – 17:45 Uhr
HOLISTIC WARRIOR
Annette Böhmer

17:45 – 19:00 Uhr
ABENDESSEN (RESTAURANT)

09:00 – 10:15 Uhr
BLACKROLL® DYNAMISCH
Stefan Schneider

10:45 – 12:00 Uhr
SOUL MOTION
Moya Geers

13:15 – 14:00 Uhr
WASSER
Sybille Gellermann

14:15 – 15:15 Uhr
YOGA SUTRAS
Natalie Lübke-Rüschbaum

15:45 – 17:00 Uhr
BLACKROLL®YIN
Stefan Schneider

17:00 – 17:45 Uhr
SOUND MEDICINE
Christoph Rüschbaum und
Natalie Lübke-Rüschbaum

09:00 – 10:15 Uhr
BLESSINGS
Sabine Forberger

10:45 – 12:00 Uhr
TAI CHI
Helena Vogel

13:15 – 14:30 Uhr
KÖRPERMITTE
Gudrun Kübber

15:00 – 16:15 Uhr
**AYURVEDA &
WILDKRÄUTER**
Ines Wirth

16:30 - 17:45 Uhr
**PARTNERYOGA –
TOGETHER IS BESSER**
Nicole und Maurice Peluso

10:00 – 11:30 Uhr
**THAI YOGA
BEINE & BECKEN**
Jasmin Hörstgen

13:00 – 14:30 Uhr
**THAI YOGA
SCHULTERN & NACKEN**
Jasmin Hörstgen

15:00 – 16:00 Uhr
ACTIVE RE:CONNECTION
Nina Meuters

16:30 – 17:45 Uhr
YOGA DER LIEBE
Amir Ahler

09:00 – 10:15 Uhr
SOUND HEALING
Jens Zygar

10:45 – 12:00 Uhr
VOICE BODY
Floramor

13:15 – 14:30 Uhr
KLANGSCHALEN
Jens Zygar

15:00 – 16:15 Uhr
FLEXIBLE VOICE!
Andrea Finke

16:45 – 18:00 Uhr
DIDGERIDOO
Marc Miethe

10:30 – 11:45 Uhr &
13:30 – 14:45 Uhr
AKROBATIK AERIAL YOGA
Brigitte Favre und
Christina Schattschneider

10:00 – 11:30 Uhr
AERIAL YOGA
Anke Honigmann

14:00 – 15:30 Uhr
AERIAL YIN YOGA
Anke Honigmann

16:00 – 17:30 Uhr
**AERIAL YIN
MIT GONG**
Brigitte Favre und
Christina Schattschneider

SONNTAG

13:00 – 15:00 Uhr
YOGI CAFÉ



07:00 – 8:45 Uhr
FRÜHSTÜCK (RESTAURANT)

10:00 – 12:00 Uhr
SHAMANIC GONG
Kosta Wemuth

12:00 – 13:00 Uhr
MITTAGSPAUSE (RESTAURANT)

13:15 – 15:00 Uhr
**KIRTAN
ABSCHLUSSZEREMONIE**
Shivapriya und Tobias Bülow

09:00 – 12:00 Uhr
HARMONIUM
Natalie Lübke-Rüschbaum

09:00 – 10:30 Uhr
HERZ ÜBER KOPF
Birgit Teicher

09:00 – 10:15 Uhr
GONG SPIELEN
Jens Zygar

10:00 – 11:15 Uhr
AERIAL YOGA
Brigitte Favre und
Christina Schattschneider

WOGA®

SORPESEE NORDIC FERIENPARK

Freitag 20:00 – 21:00 Uhr
SUNSET WOGA®
Dörthe Buer

Samstag & Sonntag, 11:00 – 12:00 Uhr
Samstag 15:00 – 16:00 Uhr
WOGA-YOGA
Dörthe Buer

Sonntag, 08:00 – 09:00 Uhr
SONNENGRUSS AUF DEM WASSER
Dörthe Buer