

# COUCH HOPPING

## STUDIO BLG



**Angelika Eisele & Lena Bartels**

11:00 – 12:30 Uhr  
**ACRO YOGA**

Take flight: Lerne in einer sicheren Atmosphäre die Basics von Acro Yoga, der Verbindung von Akrobatik, Yoga und Thai Massage. Stabilität und Kraft sind, ebenso wichtig wie Leichtigkeit und Vertrauen. In diesem Workshop lernst du beides.



**Nicole Bongartz**

14:00 – 15:30 Uhr  
**CHAKRA ZIRKEL-TRAINING**

Eine herausfordernde und bewegende Reise durch die unterschiedlichen Energien unserer Chakren. Jedes Chakra wird durch verschiedene Übungen erfahrbar gemacht, gereinigt und aktiviert. Der Kern der Klasse findet hierbei in Form eines klassischen Zirkeltrainings statt. Es bleibt genug Zeit für ein extra langes shavasana und eine alle Chakren verbindende Abschlussmeditation.



**Lula Schwarz**

16:30 – 18:00 Uhr  
**DANCE YOUR YOGA**

Freu Dich mit Lula durch eine Yoga Choreographie zu fließen, die Dich zum Schwitzen bringt. Erlebe, wie sich Yoga und Tanz auf eine spielerische Art und Weise verbinden. Tolle Musik, spürbare Leichtigkeit und viel Freude erwarten Dich. Go with the flow and let the music in!



**Yopi**

19:00 – 20:30 Uhr  
**KIRTAN**

Wir singen gemeinsam spirituelle Lieder aus aller Welt, Kirtan, indische Bhajans, südamerikanische Heilungslieder und tibetische Mantras.

## STUDIO SÜD



**Steffi Grube & Dani Kourtidis**

08:30 – 10:00 Uhr  
**B.R.E.A.T.H.**

Das könnte dein Morgenritual werden – Pranayama und Meditation zum mitnehmen, einfach und verständlich erklärt und so effektiv, dass du dich nach den eineinhalb Stunden direkt wacher, besser und aufmerksamer fühlst.



**Dwayne Holliday**

11:00 – 12:30 Uhr  
**MOVING LIKE YOU MEAN IT**

A mat-less yoga workshop that puts the meditation into movement. We will crawl, walk on hands and feet, explore our inner animals and put our practices into play. It focuses on learning, applying and integrating simple movement principles, to help you develop richer movement qualities, travel across space with pleasure and ease, and surprise yourself with everything you are capable of.



**Galja Vranesevic**

14:00 – 15:30 Uhr  
**SHIVAS TANZ**

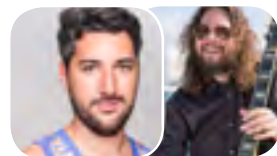
Wir erkunden die spirituelle Bedeutung des Shivas im Yoga und widmen uns den Asanas die mit ihm in Verbindung stehen. Durch unsere intensiv fokussierte und reinigende Praxis schaffen wir eine Plattform oder eine Art Gipfel, von denen wir klarer uns selbst und die Welt wahrnehmen können.



**Dulce Jiménez & Mike Mündnich**

16:30 – 18:00 Uhr  
**SHANTI FLOW**

In dieser Stunde begeben wir uns auf einen Weg des inneren Ausgleichs. Durch Achtsamkeit und einen harmonischen Umgang mit uns selbst, verbinden wir Bewegung und Atmung, während wir gleichzeitig Raum in uns schaffen, um über unsere Grenzen hinauszuwachsen. Wir singen, hören Geschichten und wecken den friedvollen Krieger in uns.



**Stefan Steinshorn & Daniel Bucksteeg**

16:30 – 18:00 Uhr  
**SOUNDS, SILENCE & STORYTELLING**

Lass den Tag ruhig ausklingen! Entspannende Yin-Haltungen und Geschichten, eingebettet in meditative Klänge von Jazz-Gitarrist Daniel Bucksteeg. Erlebe die Symbiose von Klang und Stille – Release and let go!

## STUDIO EHR



**Anne Caspar**

08:30 – 10:00 Uhr  
**LIQUID FLOW**

Ein Tanz zwischen sanfter Mobilisation, dynamischem Sequencing und Balance. Fließen, schmelzen, atmen - hier erreichst/schöpfst du neue Kraft und Energie. Gemeinsam wiegen wir den Körper wach und finden mit Leichtigkeit zur Geschmeidigkeit.



**Bina Maqbool**

11:00 – 12:30 Uhr  
**MYSTICAL DANCE FOR LADIES**

Eine Stunde die einlädt, dein inneres Potential zu erforschen. Durch Bewegung, Tanz und Meditation erlauben wir uns, die Kraft und den Glanz zu fühlen, die in uns schlummern. Wir lauschen unserer Intuition und erlauben Raum für unsere weiblichen Bedürfnisse, um zu mehr innerer Sicherheit und Mitgefühl zu finden. Wenn du einen langen Rock hast – gerne mitbringen!



**Steffi Grube & Dani Kourtidis**

14:00 – 15:30 Uhr  
**W.H.E.E.L**

Eine Position, zwei Wege dahin. Steffi und Dani zeigen zwei verschiedene Vinyasa-Sequencings, um in die rundeste aller Rückbeugen zu fließen: das Rad. Du kannst einfach eine intensive Rückbeugenpraxis genießen, oder wenn du YogalehrerIn bist: Stift und Zettel dabei haben und das Sequencing mitnehmen.



**Frank Schuler & Lena Bartels**

16:30 – 18:00 Uhr  
**YOGA FEAT. SOULTRAIN - GET ON BOARD!**

Lena und Frank are takin' you on a funky ride: Eine groovige Yogaklasse zur wilden Soulmusic der 70er! Alle Levels welcome!



**Gina Capitoni**

19:00 – 20:30 Uhr  
**LONG, SLOW & DEEP**

Ein entspanntes Runterkommen und „High“ werden mit all deinen Sinnen. Wir fließen durch langsame und öffnende Asanas. Umhüllt von einer tiefen Atempraxis, Hangdrum-Klängen und Meditation. Surrender!

**Hoppe durch alle Studios von Vishnus Couch und sammel Dir Deine Yoga Goodies!**