



20. – 22. September 2019

Yogafestival — Sylt

Liebe Yogis,

es ist wieder soweit und wir freuen uns sehr, dass das
Yogafestival Sylt dieses Jahr bereits zum siebten Mal
stattfindet. Ihr dürft euch auf ein Wochenende mit
vielen tollen Yogalehrern, inspirierenden Stunden und
eine herzliche Community im frisch renovierten
Friesensaal Keitum sowie im Severin*s Resort & Spa
freuen.

Drumherum gibt es köstliche Suppen von Maurice Morell
und liebevoll ausgesuchte Kleidung, Bücher und
Handgemachtes von verschiedenen Manufakturen.

Also, schnappt euch eure Matte und seid dabei wenn
es wieder heißt: Let there be OM!

Timetable

Freitag, 20.9.2019

19 - 21 Uhr

Gongmeditation mit Ada Namani

Die Gongmeditation wirkt wie eine therapeutische Behandlung, die Blockaden löst. Wer sich dem Klang hingibt, ist zugleich hellwach und tief entspannt. Eine Kundalini Yogastunde bereitet deinen Körper und Geist auf den Gong vor.

Friesensaal Keitum ~ 30 €



Samstag, 21.9.2019

9 – 10.30 Uhr

Rückenyoگا-Special mit Ann Hinzpeter

Wir beginnen unsere Praxis mit der Wirbelsäulen-Atmung – einer Pranayama Übung, die wie Balsam für den gesamten Rücken ist. Es folgt eine Mischung aus Kraft und Dehnübungen wodurch Rückenmuskeln aufgebaut, Verspannungen gelöst und die Wirbelsäule wieder richtig ausgerichtet wird.

Severin*s ~ 20 €

9 – 10:30 Uhr

Yoga Introspektion mit Maren Schulz

Die Augen sind geschlossen und ruhen, damit dein inneres Sehen und Spüren sich verfeinern kann, die Intuition gestärkt und Innenräume erweitert werden. Ein Blick in dein Inneres, der neue Sichtweisen fördert. Bitte hierfür eine Augenbinde oder Schlafbrille mitbringen.

Friesensaal Keitum ~ 20 €

11 – 12:30 Uhr

Yin & Yang Yoga mit Anja Fastenrath

In allem Yang ist immer Yin – in allem Yin ist immer Yang. In dieser Yogastunde erlebst du den ausgleichenden Einfluss von passivem Yin und aktivem Yang. Lang gehaltene Yin- und dynamische Yang-Asanas bilden dabei die perfekte Symbiose für eine ganzheitliche Körpererfahrung.

Friesensaal Keitum ~ 20 €

12 – 14:00 Uhr

Lunch Sylter Suppen

14.30– 16:00 Uhr

Ayur Yoga und 2. Chakra mit Anette Voelmy

Wer bin ich und wofür bin ich hier? Das Sakralchakra als deine „eigentliche Heimat“ aktiviert deine Lebensfreude und Schaffenskraft. Eine Yogastunde für mehr Raum und Weite in Becken und Hüften im Fluss der Lebensenergie.

Friesensaal Keitum ~ 20 €

16.30– 18:00 Uhr

Faszien Yoga mit Daniela Jopp

Die Faszien stehen heutzutage im Rampenlicht der Medizin. Ihre Existenz ist inzwischen wissenschaftlich erforscht, denn viele Beschwerden haben ihren Ursprung im faszialen Bereich. Diese Yogaeinheit ist ein „Buffet“, von dem jeder mitnehmen kann, was er gerade braucht.

Friesensaal Keitum ~ 20 €

18.30– 20:30 Uhr

Flow into the slow mit Suse Hübner & Silke Markmann

Wir beginnen mit einer kraftvollen Chakren Meditation, die alle 7 Chakren aktiviert und unseren Energiekörper in Balance und Harmonie bringt. Es folgen Pranayama-Übungen und ein dynamischer Flow, der mit entspannenden Yin-Asanas endet.

Friesensaal Keitum ~ 30 €

Sonntag, 22.9.2019

9 - 10:30 Uhr
Sonnengruß Special
mit Madeline Sieker

Wir begrüßen den Tag mit variantenreichen Sonnengrüßen, die uns Kraft und Energie schenken. Dynamische Yogapositionen wecken deinen Körper auf und Asanas am Boden harmonisieren ihn, sodass du gestärkt, gedehnt und entspannt in den Sonntag startest.

Severin*s ~ 20 €

9 - 10:30 Uhr
Sundaymood
mit Ragna Kayen

Beginne den Sonntag mit einem Lächeln und einem dynamischen Flow begleitet von einem Wechselspiel aus An- und Entspannung. Ein perfekter Wachmacher und Garant für ein wohliges Sonntagsgefühl.

Friesensaal Keitum ~ 20 €

11 - 12:30 Uhr
Herzessache
mit Katja Schöneberndt

Find your inner flow und verbinde den Rhythmus deines Herzschlages mit dem Gesang deiner Seele zu einer Melodie deines Lebens. Tauche ein in eine dynamische Praxis mit herzöffnenden Asanas und sanften Rückbeugen. Werde eins mit dir und deinem Körper.

Friesensaal Keitum ~ 20 €

12 - 14:00 Uhr
Lunch Sylter Suppen

14 - 16:00 Uhr
SuryaSoul
mit Swantje Tholund

SuryaSoul verwebt die Energien der Chakren, integrales Yoga, Elemente aus Kampfkunst und viel Spaß an der eigenen Bewegung miteinander. Du erlebst eine getanzte Bewegungsreihenfolge zu Musik aus aller Welt. SuryaSoul ist lebendig, strahlend und glücksbringend.

Friesensaal Keitum ~ 30 €



Ethnoé
Schmuckdesign
Patricia Achenbach



**Badebuchhandlung
Klaumann**
badebuchhandlung.de



Quiddje
Design aus Hamburg
Wilhelmsburg

**SYLTER
SUPPEN**

Maurice Morell
sylter-suppen.de

Teilnahme



Tickets & Info

Kombiticket alle Veranstaltungen ~ € 108

Einzelticket ~ € 30 / € 20

Tickets auf www.friesensaal.de
oder vor Ort (nur Barzahlung).

Aufgrund der begrenzten Mattenplätze im
Severin*s meldet euch bitte vorab per E-Mail
für diese Stunden an: info@yogasuite-hamburg.de.