

# 2. BODY 'ND MIND FESTIVAL

## PROGRAMM 27.4.24

9.00-9.15 Uhr	Opening mit Angela	
9.15-10.15 Uhr	Inside Flow Yoga mit Angela	Japa-Meditation mit Sandra & Vicky
10.30-11.30 Uhr	QiGong mit Nicole Sch.	“Selbst-Wert-Zeit” Vortrag mit Maik
11.45-12.45 Uhr	Functional Flow Yoga mit Kathrin	Klangreise mit Birgit
12.45-14.00 Uhr	Pause	Pause
14.00-15.15 Uhr	Vinyasa Krama mit Andreas	Einfach machen - Ayurveda (Kochshow) mit Ariane
15.30-17.00 Uhr	Tiefe Liebe - Workshop mit Benjamin Joon	
17.15-18.00 Uhr	Kakaozeremonie mit Nina von “Kakaoliebe”	
18.00-19.00 Uhr	Ecstatic Dance	

## PROGRAMM 28.4.24

8.00-9.00 Uhr	Gelassen in den Tag - Yoga mit Sandra	Duftmeditation mit "Mein Kraut räuchern"
9.15-10.45 Uhr	Die Kunst des Loslassens-Workshop Benjamin Joon	-----
11.00-12.00 Uhr	Anusara Elements mit Lia	Yoga & Krebs mit Nicole F. (Workshop)
12.00-13.15 Uhr	Pause	Pause
13.15-14.15 Uhr	Physical Balance Yoga mit Anke	Re@lease your mind- Vortrag mit Steffi
14.30-15.30 Uhr	schamanische Reise mit Andrea	Warum RINGANA-ein erfrischender Vortrag mit Sigrid
15.45-17.00 Uhr	Yang & Yin Yoga mit Angela	-----

# Künstler & Workshops Samstag

**Angela Reitmeyer, Betreiberin**  
**"Surya Yoga - Raum für Dich"**  
**(Büttelborn)**  
[www.suryayoga-rheinmain.de](http://www.suryayoga-rheinmain.de)



Mit einem "Inside Flow" lasse ich euch eintauchen in das Festival! Ankommen, durchatmen und durch den Tag "fließen"!

Und mit dem letzten Kurs "Yang & Yin" verabschiede ich euch in einen entspannten Restsonntag!

**Sa., 9.15-10.15 Uhr "Inside Flow"**

**So., 15.45-17.00 Uhr "Yang & Yin"**

**Nicole Schneider, QiGong & Sheng Zhen Meditationslehrerin**  
**(Mörfelden-Walldorf)**  
<https://gi-flows.de/>



Mit sanften Bewegungen aus dem QiGong startest Du energievoll und zentriert mit mir in den Tag.

Die abschließende Meditation wird auf liebevolle Weise Deinen Herzraum öffnen und innere Ruhe wird Dich durch den Tag begleiten.

**Sa., 10.30-11.30 Uhr "QiGong"**

**Vicky Spieß (Mala) & Sandra Walkenhorst (Meditation)**



In einem kurzen Theorieteil erfährst Du etwas zu der Kraft einer Mala und den jeweiligen Edelsteinen, um dann Deine Affirmation/Dein Sankalpa hierzu zu finden.

In der anschließenden Meditation verbinden wir alles miteinander und nutzen die Energie der Steine. Du kannst Deine eigene Mala mitbringen oder vor Ort eine erwerben.

**Sa., 9.15 - 10.15 Uhr**

**"Japa Meditation mit Sandra & Vicky"**



**Sa., 10.30-11.30 Uhr "Selbst-Wert-Zeit"**  
**Vortrag mit Maik**

# Künstler & Workshops Samstag

**Kathrin Hürtgen, Yogalehrerin u.a. bei Surya Yoga, [www.ichundmeinyoga.de](http://www.ichundmeinyoga.de)**



Ein 60 Minuten Functional Flow ergänzt mit leistungssteigernden Elementen dein Yoga. Die Verbindung von Kraft und

Flexibilität sorgt dafür, dass wir uns leichter und gleichzeitig stärker fühlen, auf natürliche Weise dem Körper gerecht werden - von Innen heraus.

**Sa., 11.45-12.45 Uhr "Functional Flow"**

**Birgit Becker, Klangmassage-Praktikerin, Entspannungstrainerin, Bodyworkerin und Wegbegleiterin, <https://nexaler.de>**



**Sa., 11.45-12.45 Uhr "Klangreise"**

**Andreas Ruhula, Betreiber Hatha Vinyasa Parampara, Mainz [www.hathavinyasa.de](http://www.hathavinyasa.de)**



**Bild folgt**

**Sa., 14.00-15.15 Uhr "Vinyasa Krama"**

**Ariane Hotzel, Gesundheits- & Ernährungsberaterin, Life Coach, Stressmanagement [www.ariveda.de](http://www.ariveda.de)**



Regional, mediterran oder exotisch? Hauptsache pragmatisch! Ayurveda-Expertin Ariane Hotzel begeistert in ihrem Workshop mit raffinierten Koch-Vorführungen und tiefgründigem Hintergrundwissen zur modernen und alltagstauglichen Ayurveda-Küche und zum Ayurveda, dem fundierten „Wissen vom Leben“.

**Sa., 14.00-15.30 Uhr "Einfach machen: Ayurveda-Kochshow"**

# Künstler & Workshops Samstag

**Benjamin Joon,  
Integraler Life Coach Berlin  
[www.benjaminjoon.de](http://www.benjaminjoon.de)**



Ein Workshop über Achtsamkeit, das Bewußtsein unserer Werte, unser Wohlwollen, unser Mitgefühl, unsere Freude und unseren Frieden.

**Sa., 15.30-17.00 Uhr "Tiefe Liebe"**

**Nina von "Kakaoliebe"  
[www.kakaoliebe.com](http://www.kakaoliebe.com)**



Zelebriere mit Nina eine Kakaoceremonie mit all Deinen Sinnen.

Tauche ein in die mystische Welt der Pflanzen und finde darüber zur tiefen Verbindung zu Dir.

**Sa., 17.15-18.00 "Kakaoceremonie"**

*Der Abschluß eines großartigen Tages mit euch:*



*"Dance, as if nobody is watching you"*

Die wundervolle Kakaoceremonie mit Nina ist eine großartige Vorbereitung für unseren "Ecstatic Dance".

Verbunden mit Dir, laden wir Dich ein, die Augen zu schließen und Dich tragen zu lassen...von den Rhythmen, den Emotionen und allem, was Du bist!

*Werde, wer Du bist! (Nietzsche)*

# Künstler & Workshops Sonntag

**Sandra Walkenhorst, Dipl. Sozialpädagogin,  
Yogalehrerin, Autorin, Begründerin Thai-  
Kinderyoga, Kinderyogalehrerin**



"In der Ruhe liegt die Kraft", den Satz kennen wir alle, und doch ist unser (All-)Tag meist von Schnelligkeit und Stress geprägt. Wie wäre es, den Tag mit Ruhe und Gelassenheit zu starten? In dieser Morgenpraxis tun wir genau das. Erlebe, daß auch Ruhe und Langsamkeit mit Wachheit und Klarheit verbunden sind.

**So., 8.00-9.00 "Gelassen in den Tag"**

**Natascha von Mein Kraut räuchern  
[www.meinkrautraeuchern.de](http://www.meinkrautraeuchern.de)**



**So., 8.00-9.00 Uhr "Duftmeditation"**

**Benjamin Joon,  
Integraler Life Coach Berlin  
[www.benjaminjoon.de](http://www.benjaminjoon.de)**



Ein Workshop hin zu einer ehrlichen, kontinuierlichen Praxis, um all die Unwissenheit, den Schmerz, unheilsame Gewohnheiten, Ängste und Wut zu transformieren.

**So., 9.15-10.45 Uhr "Die Kunst des Loslassens"**

# Künstler & Workshops Sonntag

**Lia Böhnke, Anusara®Elements**  
Yogalehrerin, DeeperSpirit  
Yogalehrerin



**So., 11.00-12.00 Uhr "Anusara®Elements  
Yoga"**

**Nicole Fischer, Yoga & Krebs  
Trainerin; Trauerbegleiterin**  
[www.atempause.yoga](http://www.atempause.yoga)



Ob Du gerade erst die Diagnose erhalten hast, in Behandlung bist oder nach Abschluß der Behandlung wieder zu neuer Kraft zurückfinden möchtest: Yoga kann Dich auf Deinem Weg begleiten und Dir helfen, Dich wieder "ganz" zu fühlen.

**So., 11.00-12.00 Uhr "Yoga & Krebs"  
Workshop**

**Anke Schleppey-Anders, Yogalehrerin,  
Fayo-Trainerin, Meditationsleiterin**  
[www.purebalance.de](http://www.purebalance.de)



Möchtest Du mehr über die verschiedenen Yoga-Positionen-Asanas erfahren und diese mit der richtigen anatomischen Ausrichtung üben und erleben? Ein spannender Kurs für Interessierte mit etwas Kenntnis oder Erfahrung im Yoga

**So., 13.15-14.15 Uhr "Physical Balance Yoga"**



**Balance für Körper, Geist  
& Seele**

Mit Gedanken kreieren wir wundervolle Träume & Ziele – oder die größten Hürden in unserem Leben. Du entscheidest, der Schlüssel liegt in Dir.

**So., 13.15-14.15 Uhr  
"Re@lease your mind" (Vortrag)**

# Künstler & Workshops Sonntag

**Andrea Kahland, Begründerin von Simply Yoga  
sowie energetische & schamanische  
Wegbegleiterin.  
[www.simplyyoga-egelsbach.com](http://www.simplyyoga-egelsbach.com)**



**So., 14.30-15.30 Uhr "Schamanische  
Reise"**



**Fresh-Excellent-  
Trendsetting- Warum  
RINGANA mehr ist, als ein  
Hersteller von  
Körperpflegeprodukten  
und Supplements.**

**RINGANA liegt voll im Trend und hat eine  
Antwort auf Bedürfnisse, die den Markt heute  
prägen - von Gesundheit über Veganismus  
und Natürlichkeit bis hin zur Nachhaltigkeit.**

**So., 14.45-15.30 Uhr  
"Warum RINGANA- ein erfrischender  
Vortrag"**

# Künstler & Marketplace

## MelBa- Stoffkreation

[www.melbastoffkreation.de](http://www.melbastoffkreation.de)



## Spießwerk - handgemachte Malas, Armketten etc.



**Birgit Becker, Klangmassage-  
Praktikerin,  
Entspannungstrainerin,  
Bodyworkerin und  
Wegbegleiterin.**  
<https://nexaler.de>

## "Mein Kraut räuchern"

[www.meinkrautraeuchern.de](http://www.meinkrautraeuchern.de)

### räuchern

Meine Pflanzen für dein  
individuelles Dufterlebnis



Meine Pflanzen für dein  
individuelles Duft- und  
Räuchererlebnis

Rauchfreie Dufträucherung mit  
natürlichen Pflanzenteilen



Bei mir findest du golden  
glitzernde, große und  
kleine Klangschalen,  
passende Schlägel und  
Koshis.

Lass Dich von mir beraten.  
Klangschalen für die Meditation, zum  
Lauschen, für die Entspannung, zur  
Klangmassage, als Dekostück u. v. m.

# Künstler & Marketplace

**RINGANA-Partner Sigrid Kaffenberger**  
<https://siggik-fresh.ringana.com/>



PARTNER

RINGANA - FRESH, EXCELLENT, TRENDSETTING

Sigrid Kaffenberger - selbstständiger RINGANA Partner

E-Mail: sigrid.kaffenberger@arcor.de

Web: <https://siggik-fresh.ringana.com/>

Fresh-Excellent-  
Trendsetting- Warum  
RINGANA mehr ist, als ein  
Hersteller von  
Körperpflegeprodukten und  
Supplements.

RINGANA liegt voll im Trend und hat eine  
Antwort auf Bedürfnisse, die den Markt heute  
prägen - von Gesundheit über Veganismus  
und Natürlichkeit bis hin zur Nachhaltigkeit.

**"Eine Kleinigkeit" Darmstadt**  
Instagram:  
[einekleinigkeitdarmstadt](https://www.instagram.com/einekleinigkeitdarmstadt)



Trendige Kleidung und gern der Zeit  
voraus - individuelle Beratung im  
persönlichen Ambiente  
- nur für Frauen -

**Jeannine Friesen**  
Infostand: manuelle Faszienarbeit  
[rolfingpraxis.friesen.biz](http://rolfingpraxis.friesen.biz)



„NarbenArbeit: Faszienarbeit zur  
Optimierung  
& Revitalisierung von Narbengewebe“

# Berührungs-Künstler

## Wellnessmassagen Julia Ulbrich- Deine AusZeit für Körper & Geist



Mich findest Du auf dem Festival im hinteren Bereich. Trage Dich gern für eine meiner Massagen ein.

- Teil-/Ganzkörpermassage
- Aroma-Deluxe-Massage
- Migränemassage
- Schröpfkopfmassage

**Nach Anmeldung: 20 Minuten = 20€  
(s.Aushang, max. 20 Minuten))**

## Jeannine Friesen [rolfingpraxis.friesen.biz](http://rolfingpraxis.friesen.biz)



„NarbenArbeit: Faszienarbeit zur Optimierung & Revitalisierung von Narbengewebe“

**Nach Anmeldung: 40 Minuten = 40€  
(s.Aushang, max. 40 Minuten))**

# Soulfood-Künstler



Basische & vegane Ernährung

(Preise siehe Aushang)

## Jo's Pizza Garage



vegane, moderna-contemporanea Pizza

(Preise siehe Aushang)

# Technik-Künstler

