



FUEL.
GOOD
FESTIVAL.

TAGESPLANUNG

Beginne deinen Tag mit einer geführten Meditation oder einem Fröhschwimmen. Vor, zwischen und nach den jeweiligen Workshops bleibt dir genügend Zeit um dich beim Brunch zu stärken und durch Einzelsitzungen mit unseren Coaches tiefer in dein Hier und Jetzt einzutauchen. Während des gesamten Festivals sorgt unser Küchenteam für eine ausgewogene vegan-vegetarische Ernährung und bringt dir die ayurvedische Zubereitung der verschiedenen Gerichte näher. Sie sollen nicht nur den Körper stärken, sondern auch eine ausgeglichene mentale Stabilität fördern.

TAG 01

MITTWOCH

FRÜH

9:00 – 10:30

Energie vs. Erschöpfung

9:00 – 10:30

Mantra-Singen

9:00 – 10:30

Achtsamkeit

NACHMITTAG

12:30 – 14:00

Breath Walk

15:30 – 17:00

Kalligrafie

ABEND

18:30 – 20:00

Heil-/Engelmeditation

18:30 – 20:00

Aromaworkshop

19:30 – 21:00

TAG 02

DONNERSTAG

FRÜH

Stille Meditation

Mantrasingen

Entspannung und Kampfkunst

NACHMITTAG

Breath Walk

Achtsamkeit

ABEND

Yoga Nidra

Energie der Liebe

TAG 03
FREITAG

FRÜH

9:00 – 10:30 **Emotionale Heilung**
9:00 – 10:30 **Achtsamkeit**
9:00 – 10:30 **Waldbaden**

NACHMITTAG

12:30 – 17:30 **Quantenfeld Teil 1**
12:30 – 14:00
14:00 – 15:30 **Breath Walk**
14:00 – 17:00
15:30 – 17:00 **Kalligrafie**
15:30 – 17:00 **Energie der Liebe**

ABEND

18:30 – 20:00 **Aromaworkshop**
18:30 – 20:00

TAG 04
SAMSTAG

FRÜH

Stille Meditation
Breath Walk
Entspannung und Kampfkunst

NACHMITTAG

Quantenfeld Teil 2
Achtsamkeit
Yogawandern

ABEND

Ein guter Schlaf
Aromaworkshop

TAG 05
SONNTAG

FRÜH

9:00 – 10:30

**Manifestieren und Gestalten
der Zukunft**



WENN IN DEINEM
LEBEN GERADE CHAOS IST,
SIEH ES POSITIV.
ES KÖNNTE DIE VORSTUFE
ZU EINER NEUEN
ORDNUNG SEIN.

Britta Prema Hirschburger

Dauer **2 X 240 MIN**

Workshopleitung **BRITTA HIRSCHBURGER**

QUANTENFELDHEILUNG

2 TAGESWORKSHOP – FÜHL DICH KLAR UND GELASSEN

Wenn in deinem Lebengerade Chaos ist, sieh es positiv. Es könnte die Vorstufe zu einer neuen Ordnung sein.

Die Intuitive Quantenfeldheilung ist eine von jedem erlernbare Technik, die Transformation und Harmonisierung aller Lebensbereiche ermöglicht. In ihr vereinen sich uralte spirituelle Weisheiten und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit Elementen aus Psychologie, Energiearbeit, Geistigem Heilen und dem Wissen um die Energiegesetze des Lebens. Sie lässt sich einsetzen als Heilmethode bei körperlichen Schmerzen und Symptomen ebenso wie bei psychischen Problemen und belastenden Lebensumständen.

In der tiefsten Ebene ist es jedoch viel mehr: Ein Bewusstseinsweg, der uns befreit aus dem ewigen Strudel der Abhängigkeit von äußeren Umständen und der zu innerem Frieden und Gelassenheit führt – dem, was wir uns, wenn wir wirklich ehrlich sind, doch am meisten wünschen.

In diesem Workshop bekommen Sie einen Einblick in die Hintergründe der Methode und werden mit einfachen Übungen am eigenen Leib erleben, was es bedeutet, einzutauchen in das „reine Gewahrsein.“ Eigene Themen können, soweit in diesem Rahmen möglich, gerne zur „Bearbeitung“ eingebracht werden.



ACHTSAMKEIT
HILFT ZUR RUHE ZU
KOMMEN UND STILLE UND
WEISE ANTWORTEN AUF
DIE UNWÄGBARKEITEN UND
HERAUSFORDERUNGEN
ZU FINDEN.

Thomas Höhnel

Dauer **90 MIN**

Workshopleitung **THOMAS HÖNEL**

ACHTSAMKEITSWORKSHOP

FÜHL DICH ZUFRIEDEN IN DEINER MITTE

Sich dem gegenwärtigen Augenblick zuzuwenden, still zu werden und damit in sich selbst einzutauchen, erzeugt innere Stabilität und Gleichgewicht. Vielleicht fühlt sich der gegenwärtige Augenblick störend oder schmerzhaft an, und wenn das passiert, gibt es eine natürliche Tendenz unseres Gehirns, beruhend auf antrainierten Gewohnheiten, diese unmittelbare Erfahrung abzulehnen. Sich jedoch dem Unangenehmen in sanfter Präsenz zuzuwenden hilft, sich mit dem Boden des gegenwärtigen Augenblicks zu verbinden um sich zu öffnen und das Leben mit seinen vielen Sorgen zu umarmen. Diese stabilisierende Energie, Achtsamkeit, können wir selbst erzeugen.

Mit offenen Armen lade ich dich zu meinem Workshop ein, welcher dich durch geführte Meditationen, dem beobachten innerer Prozesse, sensitiver Körperwahrnehmung und achtsamer Kommunikation führt. Ich freue mich darauf, mit dir diese Erfahrung teilen zu können.



Dauer **90 MIN**

Workshopleitung **ARIELLE KOHLSCHMIDT**

EIN GUTER SCHLAF

TIEFE ENTSPANNUNG

80% der deutschen Arbeitnehmer schlafen schlecht, besagt eine Studie der DAK. Die meisten Ärzte haben dafür keine Lösung, außer dieses Symptom mit Schlafmitteln zu dämpfen. Leider erzeugt der regelmäßige Konsum eine Mortalität wie 1-2 Packen Zigaretten pro Tag und die körperliche und geistige Fitness am Tage ist genauso schlecht, als wenn man nachts nicht zur Ruhe kommt.

Die meisten Fälle von Schlaflosigkeit haben ihre Ursache in Stress und Übererregung. Das ist insofern eine gute Nachricht, weil wir mit Yoga und Meditation arbeiten können, um besser einschlafen und durchschlafen zu können.

Dauer **90 MIN**

Workshopleitung **ALEXANDER JÄHRIG**

ENTSPANNUNG UND KAMPFKUNST

Uns ENERGIE DER LIEBE er Leben wird immer anspruchsvoller, die Zeit läuft nur so dahin. Einige Dinge können wir kaum oder gar nicht beeinflussen. Die persönliche Unzufriedenheit und unser Stresspegel steigen immer mehr an. Davon bekommen wir verspannte Schultern und Rückenbeschwerden.

Wenn es sich auf unsere Psyche legt könnte es zu einem Burn out kommen. Lassen Sie uns gemeinsam etwas dagegen tun.

Dauer 90 **MIN**

Workshopleitung **MAIK HOSANG**

ENERGIE DER LIEBE

DIE ENERGIE LIEBE ALS BASIS VON GESUNDHEIT UND GLÜCK

In der Tiefe ihrer Seele träumen fast alle Menschen von einem Leben voller Liebe. Doch weder in Schulen noch Universitäten lernen wir allzuviel darüber, was das eigentlich ist, die Liebe. Denn Liebe ist nicht nur eine Form menschlicher Beziehung, sondern (wie die Mystiker aller Philosophien und Religionen wussten) auch eine Art universeller Energie, die alles durchdringt und verbindet, alles belebt und entwickelt.

Im Workshop machen wir uns daher etwas mehr mit den wichtigsten Dimensionen der Liebe vertraut: Kosmische Liebe, Selbstliebe, Familienliebe, romantische Liebe, erotische Liebe u.a.

Das geschieht nicht nur durch Vorträge, sondern auch durch Aufstellungen und Gespräche. Am Ende kennt man vielleicht nicht nur seine eigenen Liebesenergien besser verstehen, sondern auch die von anderen, und so sein Leben insgesamt etwas gesünder und glücklicher werden lassen.



TRIXI-FEELGOOD.DE