

TRAINER VORSTELLUNG UND KURSBESCHREIBUNGEN

Irina Wambach



Irina - Yogalehrerin und Personal Trainerin in Bamberg ist mit Leib und Seele Trainerin für verschiedene Body & Mind Konzepte. Ihre große Liebe gehört allerdings dem Yoga & der Meditation. Sie unterrichtet seit ihrem 16. Lebensjahr und fand mit 24 Jahren zum Yoga. Ihre Passion ist das Weitergeben, dass durch die Verbindung von einfachen und sanften Bewegungen und mentaler Fokussierung Veränderung und Entwicklung möglich ist. Oft ist weniger mehr und in der Einfachheit liegt mehr Potential zur Verbundenheit zu sich selbst – zu dem Körper, dem Geist und der Seele. Irina's Ausbildungstätigkeiten, Coaching und Yogaeinheiten zeichnen sich durch authentische Yogaliebe, Einfachheit und herzliche Strahlkraft aus.

„Our real reason for being, is to be happy“ Dalai Lama

Mantra Sonnengröße

Start your day happy :-) Beginne den Tag mit sanften Mantra Sonnengrößen, die Körper, Geist und Seele für den Tag aktivieren und vereinen. Die Yoga Sonnengröße lassen deinen Körper direkt früh geschmeidig werden. Du startest geistig entspannt und fokussiert in den Tag. Die Mantra Sonnengröße sind eine wunderschöne traditionelle Sonnengröße-Art aus dem Hatha Yoga, die Atem, Bewegung und Klang zu einer meditativen Praxis verschmelzen.

Yoga Open your Heart

In dieser Yoga-Einheit gehen wir speziell auf herzraum-öffnende Positionen ein. Rückbeugen und Dehnung der Brustmuskulatur führen dazu, dass unsere Lungen und unser Herz wieder mehr Platz zum Atmen bekommen. Auf energetischer Ebene lösen wir Energieblockaden und entfachen deine Herzenergie.

Piano Yoga

Piano Yoga verbindet achtsame Yoga-Praxis mit der berührenden Atmosphäre live gespielter Klaviermusik von Lea. Sanfte Bewegungen, bewusster Atem und die Klänge des Pianos laden dazu ein, ganz im Moment anzukommen. Eine besondere Auszeit für Entspannung, innere Balance und tiefe Regeneration. Lass die Klänge und die Atmosphäre des Festivals magisch auf dich wirken.

Prosecco Zeremonie

Die Prosecco Zeremonie ist ein spritziger Ausklang des Tages und erinnert dich daran, das Leben auch mal nicht ganz so ernst zu nehmen. Mit einem Glas prickelnden Prosecco in der Hand öffnen wir den Raum für Leichtigkeit, Genuss, Lachen und Gemeinsamkeit.

Der Prosecco wird höchstpersönlich von Marcel Scharfenberg ausgeschenkt und präsentiert.

Tauche ein in eine spritzige Atmosphäre voller Leichtigkeit und Lebensfreude.

(In Zusammenarbeit mit der Vinothek Scharfenberg.)

Cacao Zeremonie

Rohcacao ist eine Pflanzenmedizin, die die Tür zum Herzen öffnet und dich dabei unterstützt die Verbindung zu dir selbst zu stärken. Die Cacao Zeremonie wird dich am Sonntag zu Beginn des Tages tief in dein Herz eintauchen lassen und ist der perfekte Einstieg für einen Tag voller Selbstfürsorge & Achtsamkeit. Während der Cacao Zeremonie wirst du durch Meditation und Atmung deine Sinne weiten und durch deinen Körper reisen.

Warrior Yoga

Der Krieger, auf Sanskrit Virabhadrasana, ist eine Yoga-Figur, die gleichermaßen kräftigt und mobilisiert, erdet und bewegt. Alle Krieger-Positionen finden auf körperlicher und mentaler Ebene statt. Eine stabile Position im Krieger zu finden trainiert Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Auch mental fordert der Yoga-Krieger Konzentration, Stärke und Durchhaltevermögen. So lehrt diese Asana dich, die Schwankungen des Geistes auszuhalten, dich nicht von den 1000 Gedanken im Kopf aus dem Konzept bringen zu lassen und Ruhe zu finden.

Herzensmeditation

Spüre die Kraft der bedingungslosen Selbstliebe. Meditation ist der älteste Weg der Menschen zur Besinnung, eine Methode der Innenschau. Sie hat eine gesundheitsfördernde und wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele und schenkt Raum für Entwicklung und bietet Denkanstöße für viele Lebensbereiche. Mit dem heutigen Thema: Durch Dankbarkeit mehr Selbstliebe und Nächstenliebe entdecken.

Virginia Winsemann



Bewegung & Ernährung als Bewusstseinsreise.

Seit über zwei Jahrzehnten prägt Virginia die internationale Body & Mind Szene – als Ausbilderin,

Yogalehrerin, Pilates-Expertin und ganzheitliche Ernährungsberaterin.

Ihre Stunden verbinden präzise Technik, feines Gespür und Ernährungswissen mit dem Wesentlichen:

Der Verbindung zu sich selbst.

Ob Vinyasa Flow, Pilates, Mobility, DAYO oder Ernährungsworkshops – jede Einheit ist ein Tanz aus Kraft, Leichtigkeit und bewusster innerer Versorgung.

Für Virginia ist der Körper ein Spiegel des Lebens. Bewegung und Ernährung werden zu Werkzeugen, um Körperbewusstsein zu schärfen, das Herz zu öffnen und den Geist zu beruhigen.

Ihre Botschaft:

Bewegung und Ernährung sind Wege nach innen – und das Leben darf fließen.

SunLight Vinyasa YOGA

Freue dich auf eine unglaublich feine Vinyasa Yoga Einheit die deinen gesamten Körper stärkt & möglicherweise herausfordert, während sie dich gleichzeitig geschmeidig & beweglich hält. Dieser MorgenFlow ist darauf ausgelegt durch die Vielzahl an offenen Haltungen auch deine Stimmung zu heben. "Flow like water".

Silent YIN YOGA

Gönn dir nach deinem Mittagessen eine wohltuende YIN YOGA Sequenz, die dich mit Ruhe umhüllt. In dieser beruhigenden Einheit stehen dein Atem, das Loslassen & die Stille im Mittelpunkt. YIN YOGA unterstützt dich dabei zu entschleunigen & tiefe körperliche sowie seelische Entspannung zu spüren. „The power of silence“.

Vinyasa Power YOGA (inspired by Ashtanga Yoga)

...achtsam, konzentriert & mit bewusster Atmung holst du dir mit klassischen Yoga Asanas in einer fließenden VinyasaYoga Einheit DEINE für dich stimmige Energie auf deiner Matte. „Heilung durch Bewegung“, welche manchmal nur einen kleinen Impuls benötigt. Lass die „uralten“ Übungen ihre Wirkung zeigen. See you on the mat.
„Let's breathe & move“.

Fly & Flow Vinyasa Yoga

...lass dich von deiner Yoga Praxis auf deiner Matte inspirieren, beruhigen, beflügeln & deine Sinne sammeln.

Dich erwartet ein achtsamer Vinyasa Flow (aneinanderreihen von Asanas), der von deiner Atmung geleitet wird & DICH mit Balance Position für deine Standfestigkeit im Alltag stärkt.

„Breathe & Fly & Flow“

Petra Havelkova



„Denke nicht über Gefühle nach – fühle einfach!“

Schon als Kind wusste Petra, dass sie Krankenschwester werden möchte – und diesen Beruf lebt sie bis heute mit Leib und Seele. Der Sport kam später als wertvolles Geschenk des Lebens dazu und wurde zu ihrer zweiten großen Leidenschaft.

2001 wurde sie als beste IFAA Master Instructor ausgezeichnet und begeistert seit vielen Jahren als nationale und internationale Referentin mit ihrer Herzlichkeit, ihrem Humor und ihrer Begeisterung für Bewegung.

2015 verwirklichte sie mit DAYO – Dance Yoga ihren Herzenswunsch. Das einzigartige Konzept verbindet Tanz, Yoga und Emotionen und wird heute von mehreren hundert ausgebildeten Trainerinnen und Trainern unterrichtet.

Mit ihrer Erfahrung aus Medizin, Mental Coaching und Bewegung inspiriert sie Menschen, Körper, Geist und Gefühle wieder in Einklang zu bringen – für mehr Lebensfreude, Achtsamkeit und Gesundheit.

P.s.: Und ja, sie liebt Prosecco 🥂

DAYO (Dance Yoga)

Wenn Musik dein Herz berührt und Bewegung deiner Seele Ausdruck verleiht, dann bist du bei DAYO angekommen. Dance Yoga verbindet Körper, Geist und Seele auf eine ganz magische und berührende Art.

Innere Stärke und Gelassenheit werden für den Alltag gefördert, dein Körper wird beweglicher und dein Geist ruhiger. Klassische Yogaelemente verschmelzen dabei mit leichten tänzerischen Schrittfolgen. Und das alles mit viel Gefühlen und Liebe zu dir selbst!

Spinefitter – Faszien Release

Dein Rücken wird ihn lieben!

Ein bisschen rollen, ein bisschen entspannen – und schwupps sagen Verspannungen „Tschüss!“. Dein Rücken fühlt sich leichter an, du bewegst dich geschmeidiger und dein Körper denkt sich: „Mehr davon, bitte!“

Steffi - Stephanie Rebentisch



STEPHANIE REBENTISCH alias Steffi Sport

Stephanie ist seit 2005 mit Leib und Seele in der Fitnessbranche tätig.

Ihr eigentlicher Ursprung liegt im Bereich des Kampfsports, in dem man ihrer Meinung nach ohne die Verbindung des Geistes und der richtigen Balance nicht aufs nächste Level kommt.

Sie liebt es, Elemente der Kampfsportfitness auch im Body & Mind-Bereich einfließen zu lassen.

Egal ob Action und Power oder ruhigere Kurse, als Allrounderin fühlt sie sich in beiden Bereichen zu Hause und kombiniert diese mit ihrem Wissen aus der Psychologie. Dank ihrer jahrelangen Erfahrung in den verschiedensten Bereichen kennt ihre Kreativität keine Grenzen.

Techno Yoga

Flow & Beats.

Erlebe Yoga in einer neuen Dimension: In dieser Einheit verschmelzen dynamische Vinyasa-Flows von Steffi mit pulsierenden Techno-Beats live von DJane Anja Kastner. Der Rhythmus trägt dich durch kraftvolle Bewegungen, schenkt dir Fokus und lässt dich tief in den Beat und Flow eintauchen.

Yoga Moves meets Body Workout&Beats

Dies ist keine klassische Yoga Class, hier werden traditionelle Yoga Bewegungen mit Bodyworkoutübungen kombiniert und das alles zu motivierender Music. Kraft, Flexibilität und Ausdauer werden verbessert und zu den Beats trainiert. Diese Class bietet eine ganzheitliche Trainingseinheit, die Körper und Geist anspricht und für eine energiegeladene und motivierende Workout-Erfahrung sorgt. Geeignet für Anfänger und begeisterte Bewegungsfreunde

Christin Hebach



Christin ist seit vielen Jahren freiberuflich als Dozentin und Referentin tätig. Ihr Motto: „Habe Spaß an dem, was du tust“ setzt sie in verschiedenen Bereichen erfolgreich um. Aus dem Leistungssport kommend und mit einigen Verletzungen geplagt, ging sie selbst durch Reha- und Aufbautraining über viele Hürden. Heute weiß sie, wie wichtig das Gesamtpaket, bestehend aus richtiger Betreuung und mentaler Bestärkung ist. Eine Herzensangelegenheit setzte sie 2016 durch die Gründung eines Rehasport Vereines um, diesen leitet sie seither professionell und erfolgreich.

Viele Jahre unterrichtet sie Kurse im Group Fitness Bereich, bis sie 2015 ihre Liebe zu BODEGA moves, -reflow, Vinyasa Yoga und Sammolahari entdeckte. Sie versteht es, wie kaum eine andere, mit viel Gefühl die richtige Technik anzuleiten und positiver Energie zu füllen. Menschen die ihre Kurse besuchen fühlen sich durch ihre besondere Art sicher und sehr gut betreut.

BODEGA moves

BODEGA moves steht für „Bodywork meets Yoga“ dem funktionellen Ganzkörper-Workout. Elemente aus dem Vinyasa Yoga und dem klassischen funktionalen Training verleihen dir Kraft und Energie.

BODEGA reflow

Mit BODEGA reflow „Bodystretch meets Yoga“ kommt die Energie wieder zum Fließen! Ruhige und nach dem Chakren-System aufgebaute Stretchingflows, welche Bewegungen aus dem Yoga und dem funktionellen Stretch vereinen, machen unseren Körper nicht nur mobiler und beweglicher, sondern lösen mögliche Blockaden und bringen die Energie wieder zum Fließen.

Sammolahari

Dynamisch-weiche Wellenbewegungen, die deine Energie freier fließen lassen, schenken dir eine ganz besondere individuelle Power und Leichtigkeit.

Die Asanas wechseln von Wellenbewegungen über zur Mobilisation, hin zu Yin und Yang Momenten. Du fühlst dich vitaler, strahlender und kraftvoller - sowohl innerlich als auch äußerlich.

Susanne Wanke



Susanne begann ihren Yogaweg vor mehr als zwanzig Jahren mit dem Fokus auf Körperarbeit. Aufgrund der eigenen Erfahrungen, wie positiv Yoga auf Atem und Geist wirkt, zeichnet sich ihr Unterricht heute durch klare, anatomisch fundierte Asana und Vinyasa im Atemfluss aus. Der Mensch steht im Mittelpunkt, die Übungen gehen in sinnvollen Schritten vom Einfachen zum Schweren (Vinyasa Krama).

Vini-Yoga: Atem und Bewegung verbinden

Spüre die Aufrichtung der Wirbelsäule und ihre Beweglichkeit. Wir machen eine normale Yogapraxis in der Tradition Krishnamacarya / Desikachar - Anfänger und Fortgeschrittene üben gemeinsam einfache Vinyasa im Rythmus der eigenen Atmung, form follows function.

Anne Kaya



Ich bin Anne und unterrichte mit ganzem Herzen seit 2008 Group Fitness. In dieser Zeit durfte ich nicht nur in Deutschland, sondern auch zehn Jahre im Ausland Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Bewegung und Lebensfreude begleiten.

Im Laufe der Jahre habe ich nahezu alle gängigen Kursformate unterrichtet – von kraftvollen, energiegeladenen Workouts bis hin zu sanften, achtsamen Stunden.

Meine größte Leidenschaft gilt dem Yoga und der Meditation. Hier finde ich die Verbindung von Bewegung, Atmung und Achtsamkeit, die Körper und Geist gleichermaßen stärken. Gleichzeitig schlägt mein Herz auch für motivierende Group-Fitness-Kurse, in denen Gemeinschaft, Energie und Spaß im Mittelpunkt stehen.

Mein Ziel ist es, Menschen dort abzuholen, wo sie gerade stehen, sie zu motivieren, zu begleiten und ihnen einen Raum zu schenken, in dem sie Kraft tanken, über sich hinauswachsen und sich rundum wohlfühlen können.

Yoga Nidra

ist eine geführte Tiefenentspannung, die Körper und Geist in einen Zustand zwischen Wachsein und Schlaf versetzt. Durch bewusste Entspannung können Stress abgebaut, innere Ruhe gefördert und die Regeneration auf allen Ebenen unterstützt werden.

Somatisches Yoga

verbindet achtsame Bewegung mit bewusster Körperwahrnehmung. Durch sanfte, langsame Übungen werden Spannungen gelöst, das Nervensystem reguliert und die Verbindung zum eigenen Körper gestärkt. Ideal für mehr Beweglichkeit, Entspannung und innere Balance.

Anni Eckert



Yoga begleitet mich durch mein Leben und trägt mich durch meinen Alltag.

Gerne verbinde ich Yoga mit allem, was ich liebe: Mantra, Reggae, Naturspiritualität, dem Jahreskreis und der Lust am Leben und das will ich an meine Schüler*innen weitergeben.

Du findest mich und meine Yogasessions bei Om Shanti Yoga in Bamberg!

Ich freu mich auf dich! Shanti Om

Pranayama mit Reggeasounds in Bewegung (Celestial Communication)

In dieser Pranayama-Einheit verbinden wir klassisches Pranayama mit entspannter Reggae-Musik und einer kleinen Meditation um frei und klar zu werden.

Yoga & Reggae

Reggae-Musik verbinde ich schon immer mit Leichtigkeit und Lebensfreude. Sie hilft mir, mich fallen zu lassen und zu entspannen. So entstand die Idee Yoga und

Reggae zu verbinden. Zur Musik bewegen wir uns durch die Stunde, erst langsam,

dann im Flow, tanzen uns frei und entspannen auch zu langsamer Reggae-Musik. In dieser Yogastunde tun wir unserem Rücken etwas Gutes, dehnen und kräftigen ihn durch achtsame Bewegung zur Musik.

Ich freu mich sehr auf Euch, denn: Love is always the answer.

Katrina Stenson



Meine Intention für meine Yogastunden ist es, einen Raum zu schaffen, in dem du ankommen, dich spüren und wieder mehr Verbindung zu dir selbst finden kannst. Ich verbinde dabei fließende Bewegung, Körperwahrnehmung und spirituelle Impulse. Meine Schwerpunkte sind Vinyasa, somatisches Yoga, Klangyoga und Chakra Yoga. Für mich ist Yoga mehr als Bewegung. Es ist ein Weg zu mehr Bewusstsein, Vertrauen und innerer Verbindung. Du findest mich und mein Angebot bei Om Shanti Yoga.

Chakra Meditation

Starte den Festivaltag mit Ruhe, Fokus und neuer Ausrichtung. In dieser Meditation verbindest du dich mit deinen sieben Chakren und kommst bewusst bei dir an.

Chakra Yoga Flow

Bring deine Energie in Bewegung. Dieser Flow verbindet Atem, fließende Asanas und Chakralehre zu einer kraftvollen, achtsamen Praxis für Körper, Geist und Energie.

Pranayama Circle

Atme dich frei. Im Pranayama Circle erwarten dich einfache Atemübungen, die dich zentrieren, dein Nervensystem beruhigen und dir neue Energie schenken.

Somatic Hip Release

Lass los, was deine Hüften halten. In dieser sanften somatischen Praxis findest du mehr Raum in Hüfte, Becken und unterem Rücken... und kommst wieder tiefer ins Spüren.

Catharina Bonk



Mein Name ist Catharina, ich bin 28 Jahre jung und begleite Menschen zu mehr innerer Ruhe und Körperbewusstsein mit Yoga, Atem und Meditation. Singen, tanzen und lachen gehören zusätzlich zu meinen Herzensfreuden, die hier und da mal gern in meinen Stunden einfließen. Du findest mich und meine Yogasessions bei Om Shanti Yoga in Bamberg! Ich freu mich auf dich!

Achtsamer Morgen mit Pranayama & Meditation

Wir starten diesen Morgen mit aktivierenden Atemübungen, die dich ganz bewusst im Körper ankommen lassen. Die anschließende Meditation bringt dich in einen Zustand, der von tiefer mentaler Ruhe und körperlicher Entspannung geprägt ist.

Lorraine Montag



Seit 5 Jahren begleitet sie Yoga auf ihrem Weg und ist zu einem festen Bestandteil ihres Lebens geworden.

Da Musik in Form von rhythmischen Klängen schon immer ein Teil von ihr war fand sie die Liebe zu den Klangreisen und machte eine Ausbildung zur Sound Healerin.

Aus der Begeisterung heraus entstand der Wunsch diese besondere Erfahrung mit anderen Menschen zu teilen.

Als Yogalehrerin verbindet sie sanfte Yogaübungen mit heilenden Klängen der tibetischen sowie Kristallklangschaalen kombiniert mit Naturgeräuschen um dich mit Ruhe und Gelassenheit zu dir selbst zurückzubringen.

Klang ist Medizin.

Klangbad

Einfach mal ablegen, entspannen und der Magie der minimalistischen Klänge lauschen. Tiefgehende Klangschwingungen können Dich in einen Zustand der Tiefenentspannung und innerer Ruhe führen. Lass den Stress los und erlebe pure Gelassenheit.

Relax Yoga

Durch gezielte Bewegungen und Entspannungselemente wird eine tiefe körperliche und seelische Entspannung erreicht, die dir hilft dich mit dir selber zu verbinden. Relax your Body, your mind and make your soul happy.

Jessie James



Ich verbinde Qigong, Tai Chi, Yoga, Körperarbeit und Musik zu einer ganzheitlichen Erfahrung, die Menschen zurück in ihre eigene Mitte führt. Mit großer Leidenschaft praktiziere und vermittele ich Qigong & Yoga und liebe es, durch Mantras einen Raum zu schaffen, in dem Menschen loslassen, zur Ruhe kommen und sich mit sich selbst verbinden können. Meine Stärke liegt darin, Körper, Atem, Bewegung und Stimme miteinander zu verbinden und dadurch eine warme, authentische und lebendige Atmosphäre entstehen zu lassen.

Qi Gong

Qi Gong ist eine chinesische Meditations- und Bewegungsform zur Vereinigung von Körper und Geist. Mittels Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen sollen Blockaden in den Meridianen (Energiebahnen) des Körpers gelöst werden, um das Qi (Lebensenergie) im Körper wieder zum Fließen zu bringen.

Mantra singen

Den Samstag schließen Jessie und Thomas mit Euch gemeinsam mit einer Runde Mantra singen ab. Mantras nennt man auch verspielt „die Zaubersprüche des Yogas“. Mantras unterstützen dich, dich noch mehr mit dir selbst und der Welt zu verbinden. Sie erhöhen die Schwingungen und damit die Energie in Körper, Geist und Seele. Mantras unterstützen dich bei Heilung, innerer Ruhe, Frieden, Gelassenheit und harmonisieren dein Kehlkopf-Chakra. Entscheide ganz frei, ob du singen, summen oder auch nur lauschen willst.

Feel Yoga

Feel Yoga verbindet fließende Bewegungen, bewusste Atmung und achtsame Momente zu einer wohltuenden Auszeit für Körper, Geist und Seele. Der Kurs lädt dich ein, in Asanas rein zuspüren, deine eigene Balance zu finden und mit mehr Leichtigkeit und Energie durch das Leben zu gehen.

Christina Then



Mit über 800 Stunden Yogaausbildung begleite ich Menschen mit viel Herz und Begeisterung auf ihrem Weg in die Bewegung und Stille. Yoga ist mein Lebensmotto – geprägt von der Liebe zur Natur, der Freude am freien Ausdruck und der Offenheit für echte Begegnungen. Genau das erwartet euch auch in meiner Shake the Dust Session.

Shake the Dust - Schüttel den Staub von dir ab!

Eine Bewegungseinheit mit Musik für Körper, Herz und Geist.

In dieser Session begegnen sich Fitness, HIIT, Cardio, Pilates, Yoga und freie intuitive Bewegung. Durch rhythmische, kraftvolle und fließende Bewegungen aktivierst und regulierst du dein Nervensystem. Shake the Dust schafft einen Raum, in dem du dich spüren, loslassen und das Alte abschütteln kannst - um dem Neuen Platz zu machen.

Keine Vorkenntnisse nötig - nur du, dein Körper und der Rhythmus

Saskia Hofmann



Die Bewegung begleitet mich schon mein ganzes Leben. Als Kind stand ich auf dem Tennisplatz, dann kam Krafttraining und anschließend wurde Indoor Cycling meine große Leidenschaft, sodass ich mich dann später entschied im Bereich Sport und Gesundheit zu studieren. Bewegung war für mich nie das Problem. Still sitzen schon eher. Als ich zum Yoga kam dachte ich lange, ich müsste ruhiger werden, still sitzen und meditieren. Weniger denken. Also du verstehst: Ich dachte, ich muss weniger denken. Was ich dann verstanden habe: Mein Körper braucht Bewegung, dafür haben wir ihn ja auch und dadurch kann mein Kopf zur Ruhe kommen. Meine lange Suche nach dem richtigen Yogastil lässt mich daher heute nicht steif und dogmatisch unterrichten. Nicht mit dem Anspruch, jemand anderes zu werden. Sondern ganz zu dir zu finden. Zu der Person, die du wirklich bist. Durch Bewegung und mit ganz viel Gefühl im Moment ankommen. Denn ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn der Kopf durch unseren deutschen Alltag einfach voll ist.

Inside Flow

Bewegung trifft Musik: Schritt für Schritt entsteht eine fließende Yoga-Choreografie zu modernen Beats. Atem und Bewegung verschmelzen zu einem kreativen Flow voller Energie, Leichtigkeit und guter Vibes - perfekt, um Yoga einmal ganz neu zu erleben. Eine Yoga-Einheit, die dich bewegt, innen und außen

Anna Stöcklein



Anna ist Sport- und Fitnesskauffrau aus Bamberg und seit 2013 mit großer Leidenschaft als Trainerin für verschiedene Groupfitness-Formate tätig. Yoga begleitet sie seit ihrer Kindheit und ist für sie weit mehr als Bewegung – es ist ein Weg zu mehr Balance, Achtsamkeit und innerer Stärke. Mit ihrer warmherzigen und einfühlsamen Art schafft sie einen Raum, in dem sich Menschen jeden Alters willkommen fühlen und mit Freude in Bewegung kommen. Ihre Stunden laden dazu ein, den Alltag loszulassen, neue Energie zu tanken und Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Easy Surya Namaskar – Sonnengruß

Lerne den klassischen Sonnengruß in einer ruhigen, leicht verständlichen Variante kennen. Fließende Bewegungen, bewusstes Atmen und sanfte Mobilisation bringen Körper und Geist in Einklang – ideal für Einsteiger und alle, die ihre Yogapraxis achtsam beginnen oder vertiefen möchten.

Faszien Release

Mit gezielten Techniken und Tennisbällen lösen wir sanft Verspannungen und Verklebungen im Bindegewebe in den Faszien. Durch langsame Bewegungen, bewusste Atmung und achtsame Selbstmassage fördern wir die Beweglichkeit, regen die Regeneration an und schenken dem Körper neue Leichtigkeit.

Verena Teuber



Hey, ich bin Verena.

Meine Herzensaufgabe ist es, Menschen durch Yoga, Achtsamkeit, Bewegung und Therapie dabei zu unterstützen, kraftvoller, beweglicher, entspannter und gesünder zu leben. Ich glaube daran, dass jeder Mensch einzigartig und wertvoll ist und wir durch unsere eigenen Stärken, unsere Verbindung zueinander und mehr Bewusstsein ein erfüllteres Leben gestalten können. Yoga begleitet uns dabei als ein Weg zu mehr innerer Balance, Gelassenheit und Verbundenheit. Durch meine Erfahrungen und Ausbildungen als Physiotherapeutin, Gymnastik- und Yogalehrerin freue ich mich, Menschen ganzheitlich zu begleiten und gemeinsam Wege zu mehr Wohlbefinden und Lebensfreude zu entdecken.

Yoga Alignment Flow

Wir üben Yoga mit einer besonderen inneren wie äußeren Ausrichtung - was bedeutet das? Gemeinsam bereiten wir den Körper durch Sonnengrußvariationen auf verschiedene klassische aber auch herausforderndere Yogahaltungen vor, die wir anatomisch sowie mental durch Details sinnvoll, harmonisch und gesund aufbauen.

Yogilates

verbindet die achtsamen, fließenden Elemente des Yoga mit den kräftigenden und stabilisierenden Übungen des Pilates. Durch bewusste Atmung, gezielte Bewegungen und ein ganzheitliches Körpertraining werden Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein gefördert. Der Kurs schenkt dir eine wohltuende Balance aus Aktivität und Entspannung – für mehr Stabilität, Leichtigkeit und innere Ruhe.

Elena Wambach



Yoga und Klang sind für mich mehr als nur Praxis – sie sind meine Leidenschaft und mein Weg, Menschen in Verbindung mit sich selbst zu bringen. Ich unterrichte Yoga für alle Körperformen und alle Level. Bei mir geht es nicht darum, in eine bestimmte Form zu passen – sondern darum, dass sich Yoga an dich anpasst, nicht andersherum. Vielleicht sehe ich nicht aus wie die „typische“ Yoga-Lehrerin. Und genau deshalb weiß ich aus eigener Erfahrung, wie wichtig es ist, Yoga individuell zu gestalten. Jeder Körper ist anders, jede Geschichte einzigartig – und genau dort setzen wir gemeinsam an. Mit viel Feingefühl, Verständnis und ohne Leistungsdruck begleite ich dich auf deinem ganz persönlichen Yoga-Weg.

Aroma Stretch Yoga

Sanfte Dehnung, achtsame Bewegung und tiefes Loslassen stehen im Mittelpunkt dieser Stunde. Beim Stretch Yoga werden Verspannungen gelöst, die Beweglichkeit gefördert und der Körper liebevoll mobilisiert. Begleitet wird die Praxis von 100 % reinen ätherischen Ölen, die über den Duft ihre wohltuende Wirkung entfalten und dich dabei unterstützen, noch tiefer zu entspannen und bei dir anzukommen. Den Abschluss bildet eine lange, regenerierende Endentspannung – ein Raum, in dem Körper und Geist vollständig zur Ruhe kommen dürfen. Eine Stunde zum Auftanken, Durchatmen und Wohlfühlen.

Yoga Power & Relax

Das etwas andere Yoga. Die Stunde fängt mit yogischem Vinyasa Yoga an, dann folgt ein kurzes Intervall Training für deine Bauch- und Rückenmuskulatur und dann geht es endlich in den Relax Teil. Stretching, lange Shavasana und zum Abschluss eine kurze schöne Meditation. Die perfekte Mischung aus Power & Relax.

Irene Lindner



Malas & Energieobjekte

Ich fertige hochwertige, Objekte und künstlerisch gestaltete Malas in sorgfältiger Einzelarbeit an. Jedes Stück entsteht als Unikat mit ausgewählten Edelsteinen und großer Liebe zum Detail. Jeder Edelstein schwingt in einer bestimmten Energiequalität - so einzigartig wie die Komposition - entstanden in liebevoller Hingabe. Malas sind mehr als Perlenketten - sie sind unterstützende Begleiter auf dem eigenen Weg. In der Meditation begleiten dich die Malas zurück zu deiner Inneren Stimme.

MALA-Meditation

Ankommen bei dir selbst. Die Mala-Meditation lädt dich ein, ganz bei dir selbst anzukommen und einen Moment der Ruhe und Achtsamkeit zu genießen. Nach einem kurzen Ankommen und Ausrichten erhältst du eine Einführung in die Mala und ihre Verwendung, bevor wir gemeinsam mit ihr meditieren. Anschließend folgt eine stille Nachspürphase, in der das Erlebte nachwirken darf. Den Abschluss bildet eine gemeinsame Runde mit einem verbindenden Mantra.

Christian Gies



Schon von Anfang an hat Christian fasziniert, wie jeder Mensch seine ganz eigene Art findet, die Handpan zu entdecken und zu spielen. Deshalb begleitet er Menschen mit viel Freude auf ihrem individuellen Weg – ohne Leistungsdruck und ohne den Gedanken an „richtig“ oder „falsch“. Stattdessen lädt er dazu ein, die Handpan in einem Raum des spielerischen Entdeckens kennenzulernen und den eigenen Ausdruck zu finden.

Seine Reise mit der Handpan begann im Winter 2018. Schon die erste Berührung zauberte ihm ein Lächeln ins Gesicht – ein Moment, der den Grundstein für eine tiefe Leidenschaft legte. Seitdem nutzt Christian die Handpan nicht nur als Musikinstrument, sondern als Möglichkeit, seine innere Welt hörbar zu machen und mit anderen zu teilen.

Seit 2022 widmet sich Christian hauptberuflich der Handpan. In Einzelstunden und Gruppenkursen unterstützt er Menschen dabei, die Handpan als Form der Kommunikation und des persönlichen Ausdrucks zu entdecken und ihre eigene musikalische Stimme zu entfalten.

Handpan Workshop

*zusätzlich buchbar - 30€ Workshop-Beitrag pro Person. Bezahlung bar vor Ort direkt bei Christian.

“Handpan first touch”

Für alle, die dieses magische Instrument in einem Raum des spielerischen Entdeckens kennenlernen wollen. Mit Fokus auf Selbstaussdruck und Kreativität erkunden wir gemeinsam Techniken und improvisieren erste Stücke. Musikalische Vorerfahrung ist für die Teilnahme nicht nötig.

Achtsam & liebevoll gehalten von Christian.

Klangreise

Eine Reise zu dir selbst

Mit Handpan Musik gestaltet und hält Christian einen Raum, in dem du ganz bei dir selbst ankommen kannst. Zur Musik kannst du dir selbst begegnen, Erlebtes integrieren und dich in Geborgenheit fallen lassen.

Simone Albert



NAMASTE!

Mein Name ist Simone Albert. Ich bin Physiotherapeutin, Yogalehrerin und habe seit einigen Jahren die Thai-Yoga-Massage als 3. Element der Körperarbeit für mich entdeckt. Diese faszinierende Massageform hat seinen Ursprung in Indien und ist fest mit der Yoga-Philosophie verbunden. Ich freue mich sehr allen interessierten einen kleinen Einblick in dieses “angewandte körperliche Yoga der Thai-Yoga-Massage” zu ermöglichen.

WORKSHOP THAI-YOGA-MASSAGE

Lasst uns gemeinsam in die Welt der Thai-Yoga-Massage eintauchen. In Partnerarbeit werden wir uns gemeinsam mit Loslassen, Hingabe, Achtsamkeit und Energiearbeit beschäftigen. Unter Anleitung kommt zuerst euer Partner (am Besten eine euch bereits vertraute Person) in den Genuss einer Thai-Yoga-Massage, und im Anschluss könnt ihr selbst genießen und in den eigenen Körper rein spüren. Nach dem Prinzip von “Geben und Nehmen” lasst uns gemeinsam an Vertrauen und Zusammenhalt arbeiten.

Dominik Hoffmann



Mit Ruhe, Achtsamkeit und Feingefühl begleite ich Menschen zurück in ihre innere Balance. Als Heilpraktiker für Psychotherapie I.A., psychologischer Berater und ganzheitlicher Begleiter ist es mir ein Herzensanliegen, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen. Durch meine sanfte Vagus-Behandlung unterstütze ich das Nervensystem dabei, in einen Zustand tiefer Entspannung und Regeneration zu finden. In einer vertrauensvollen Atmosphäre schaffe ich Raum, damit Stress weichen, neue Kraft entstehen und das natürliche Wohlbefinden zurückkehren kann.

Vagus Vortrag

Im Vagus Vortrag vermittelt Dominik verständlich und praxisnah die Bedeutung des Vagusnervs – des wichtigsten Selbstheilungsnervs unseres Körpers – und zeigt auf, wie dessen Aktivierung Stress reduzieren, die Entspannung fördern, den Schlaf verbessern und emotionale Spannungen lösen kann.

Leitgedanke:

„Wenn der Vagusnerv sich erinnert, wie Entspannung geht, erinnert sich dein ganzer Körper wieder.“

Bei Dominik kannst Du Dir eine kleine Vagusnerv Behandlung buchen.

Melanie Scharf



Melanie Scharf steht für authentische Fotografie mit Herz, Leidenschaft und einem Blick für die besonderen Momente. Mit viel Feingefühl hält sie Emotionen, echte Begegnungen und einzigartige Augenblicke fest.

-Natürlich. Emotional. Echt.-

Bei Melanie kannst Du Dir Dein kleines eigenes Fotoshooting buchen.

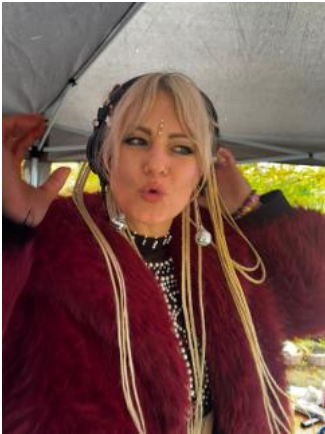
Yasin Dasdemir - Der Muskelknetter



Yasin kombiniert Sport-, Wellness- und Schröpfmassagen mit gezielter Bewegung sowie der Liebscher & Bracht-Methode. Sein ganzheitlicher Ansatz unterstützt dabei, Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit zu fördern und das körperliche Wohlbefinden zu steigern. Sein Ziel ist es, Menschen zu mehr Leichtigkeit und einem besseren Körpergefühl im Alltag zu begleiten.

Bei Yasin kannst Du Dir eine kleine Massage buchen.

Anja Kastner - DJ Anjah



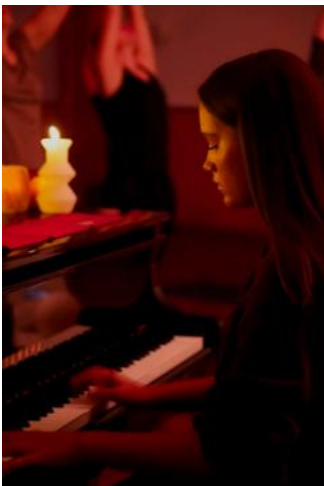
Hey ich bin Anja, ich bin Fotografin, kreativer Kopf und DJ mit einem Gespür für authentische Momente, starke Ästhetik und die Atmosphäre von Festivals, Musik, Nachtleben und Kultur. Dank meiner langjährigen Verbindung zur Techno-Szene erkenne ich Details, Emotionen und Stimmungen, die andere oft übersehen, und übersetze sie in eine unverwechselbare Momente. Ich arbeite mit Künstlern, DJs, Festivals, Restaurants, Locations und Marken, die echte statt inszenierter Inhalte möchten. Ich bin der Mensch hinter „Aber Hallo“ Bamberg, mein Angebot umfasst Fotografie, Brand Photography, Social Media Management, Grafikdesign, Creative Direction, visuelles Storytelling sowie Eventmanagement. Beim Giechburg Yogafestival darf ich meine DJ Leidenschaft mit Euch teilen. Ich freue mich riesig auf die Techno Yoga Einheit mit Steffi und EUCH.

Marcel Scharfenberg



Marcel Scharfenberg – Weinliebhaber, Genussmensch & Gastgeber mit Charme. Mit viel Leidenschaft und Fachwissen präsentiert Marcel die Welt der Weine – immer mit einem guten Gespür für Genuss, Menschen und den richtigen Moment. Als unglaublich humorvoller und empathischer Gastgeber schafft er es, Menschen mitzureißen und für ein paar Stunden den Alltag vergessen zu lassen. Beim Giechburg Yoga-Festival bringt er nun seine ganz eigene Interpretation der aktuellen Zeremonien-Trends mit: Die Prosecco Zeremonie. Denn wenn Marcel & Irina mit ihren erfolgreichen Wein-Yoga-Events bereits bewiesen haben, wie wunderbar Yoga und Wein zusammenpassen, warum sollte dann nicht auch eine Prosecco Zeremonie ihren Platz auf dem Yoga-Festival finden?

Lea Gorbatenko



Hey ich bin Lea, 15 Jahre alt und spiele seit zehn Jahren mit großer Begeisterung Klavier. Musik ist für mich schon seit vielen Jahren ein wichtiger Teil meines Lebens und ich liebe es, mit dem Klavier besondere Momente zu begleiten. Nachdem ich im letzten Jahr schon beim Yoga-Event dabei sein durfte, freue ich mich sehr, Irina auch dieses Jahr wieder musikalisch unterstützen zu können und mit dem Klavier für eine schöne und entspannte Atmosphäre zu sorgen.