

YOGA SUMMIT 2022 “PURE INSPIRATION” 3 – 8 OKTOBER 2021

mit Patricia Thielemann, Pradeep Teotia, Karl Straub, Anna Trökes, Timo Wahl, Nicole Bongartz, Dr. Patrick Broome & Corinna Wahl

7:00 am: Full course – Introduction to Meditation, Foundations of Freedom. An introduction in 5 sessions with discussion and guided practice.

UHRZEIT TIME	MONTAG MONDAY	DIENSTAG TUESDAY	MITTWOCH WEDNESDAY	DONNERSTAG THURSDAY	FREITAG FRIDAY
7:00	Karl Straub Introduction to Meditation, Part 1 Relax into Being	Karl Straub Introduction to Meditation, Part 2 The Eight-Limbed Path of Master Patanjali	Karl Straub Introduction to Meditation, Part 3 Space to Breathe, simple breath awareness	Karl Straub Introduction to Meditation, Part 4 Being in Focus	Karl Straub Introduction to Meditation, Part 5 Spontaneous Stillness
8:00 (2 h)	Timo Wahl Vinyasa Yoga, Level 2	Timo Wahl Vinyasa Yoga, Level 2	Timo Wahl Vinyasa Yoga, Level 2	Timo Wahl Vinyasa Yoga, Level 2	Timo Wahl Vinyasa Yoga, Level 2
	Pradeep Teotia Welcome Home, All Level	Anna Trökes Schulter & Nacken, Level 1	Pradeep Teotia Awakening, Strengthening & Letting Go, Level 2	Patricia Thielemann Stabilität, Flow, Kraft & Inspiration, Level 1	Karl Straub Relax & Restore Rest and celebrate your full week of practice with delightful restorative poses, gentle pranayama, and guided visualization to help you release old patterns of tension and arise feeling clear and refreshed. Level 1
	Dr. Patrick Broome Yoga für Alle: Erde Meditation, Pranayama – Erdende & kräftigende Asanas	Pradeep Teotia The Art of Backbending, All Level	Patricia Thielemann Mit Fokus & Klarheit in den Tag starten, Level 1	Pradeep Teotia Empower Detox Flow Dynamic, All Level	Dr. Patrick Broome Yoga für Alle
	Nicole Bongartz Entfalte Dein Potenzial: Vasisthasana Flow, Level 2	Dr. Patrick Broome Yoga für Alle: Wasser Meditation, Pranayama und Hüftöffnung	Dr. Patrick Broome Yoga für Alle: Luft Meditation, Pranayama und Asana, Schwerpunkt Rückbeugen	Dr. Patrick Broome Yoga für Alle: Äther Die gelernten Elemente werden in einer ganzheitlichen Vinyasa Praxis verbunden	Nicole Bongartz Peak Play: Ashtavakrasana, Level 2
10:00	Prasadam Frühstück <i>Breakfast</i>	Prasadam Frühstück <i>Breakfast</i>	Prasadam Frühstück <i>Breakfast</i>	Prasadam Frühstück <i>Breakfast</i>	Prasadam Frühstück <i>Breakfast</i>
13:00	Corinna Wahl „Das Yang und Yin des Selbstmitgefühls“ Workshop	Dr. Patrick Broome Yogaphilosophie, Patanjalis Sutra 1.35 im Detail	Nicole Bongartz Rückbeugen: Ausrichtung, Bewegung und Atem	Karl Straub Yoga of the Inner Temple. The radiant stillness that you expect in a great temple can be found within yourself. Feel energized and de-stressed. We finish with deep relaxation and Karl will give a short demonstration of overtone chant. Workshop	
	Anna Trökes Atemachtsamkeit	Nicole Bongartz Vorbeugen: Ausrichtung, Bewegung & Atem	Anna Trökes Einfach meditieren Lernen	Dr. Patrick Broome Prana Dharana, Theorie & Praxis der Energielenkung im Hatha Moon Yoga	
	Dr. Patrick Broome Yoga Meets Blackroll	Pradeep Teotia Mindfulness on & off the Mat, Talk & practice	Patricia Thielemann Yoga und Selbstwirksamkeit, ein Workshop zur Ressourcen Aktivierung	Corinna Wahl „Buddhistische Psychologie angewandt“ Workshop	
16:00	Karl Straub Current of Life An empowering and practical session of vinyasa, pranayama, and nature-inspired meditation, Level 1	Timo Wahl Vinyasa Yoga, Level 2	Anna Trökes Yoga Nidra, Level 1	Anna Trökes Den unteren Rücken entspannen, Level 1	
	Pradeep Teotia Divine Play (Rasa Lila), Level 2	Nicole Bongartz Yin Yoga – Schulter und Nacken, Level 1	Nicole Bongartz Yin Yoga – Ankommen im hier und jetzt, Level 1	Pradeep Teotia Prana Shakti, Meditation – Pranayama and easy Asana Practice, Level 1	
	Timo Wahl Vinyasa Yoga, Level 2	Patricia Thielemann Gezielter Kraftaufbau von Innen, Level 2	Karl Straub Jivamukti Yoga Yes, you will sweat. Intense, uplifting, and empowering dynamic flow (vinyasa) set to great music. Level 2	Nicole Bongartz Ruhiges Hatha Yoga – der Stille begegnen, Level 1	
	Nicole Bongartz Yin Yoga – eine Reise durch die Chakren, Level 1	Karl Straub Earth and Sky Powerful flowing practice, some inversions, grounding restorative poses, pranayama and guided visualization for deep relaxation in savasana. Level 1	Timo Wahl Vinyasa Yoga, Level 2	Timo Wahl Vinyasa Yoga, Level 2	
20:30	Anna Trökes Teil 1 Wie wirkt Yoga auf unser Nervensystem	Anna Trökes Teil 2 Antistress-Konzepte und Strategien des Yoga	Pradeep Teotia Bhakti, Bhav, Nada	New Classical Konzert Federico Albanese, piano & Simon Goff, violin	