

THE ANNUAL YOGA SUMMIT

12 – 17 MAI 2024

Mit Eddie Stern, Gabriela Bozic, Dr. Patrick Broome, Nicole Bongartz,
Pradeep Teotia, Jutta Däschlein, Johannes Mikenda
Special Guest Handpan Master Malte Marten

Sonntag, 12 Mai *Sunday, 12 May*

17:00: Opening Class mit Johannes Mikenda | Pavillon Retreat
18:30: Opening Ceremony, Introduction, Meet the Teachers, Tune In | Konzertsaal *Concert Hall*

UHRZEIT TIME	RAUM ROOM	MONTAG MONDAY	DIENSTAG TUESDAY	MITTWOCH WEDNESDAY	DONNERSTAG THURSDAY	FREITAG FRIDAY
6:30	Im eigenen Zimmer <i>In your own room</i>	Tee-Zeremonie mit Morgentee <i>Tea Ceremony with Morning Tea</i>	Tee-Zeremonie mit Morgentee <i>Tea Ceremony with Morning Tea</i>	Tee-Zeremonie mit Morgentee <i>Tea Ceremony with Morning Tea</i>	Tee-Zeremonie mit Morgentee <i>Tea Ceremony with Morning Tea</i>	Tee-Zeremonie mit Morgentee <i>Tea Ceremony with Morning Tea</i>
7:00 (45 min)	Konzertsaal <i>Concert Hall</i>	Eddie Stern Breath meditation Slow breathing as a meditative practice	Eddie Stern Energy body meditation Meditation on the causal body, the field of potential & creativity	Eddie Stern Ishvara meditation A meditation on repeating Om, with meaning, from Yoga	Eddie Stern Marmasthana meditation The pratyahara practice of Yoga Yajnavalkya	Eddie Stern Sorrowless light meditation The meditation on the light at the heart from Yoga Sutras
	Pavillon Retreat Ohne Lehrer/	Stille Meditation Space & Time for your own silent meditation	Stille Meditation Space & Time for your own silent meditation	Stille Meditation Space & Time for your own silent meditation	Stille Meditation Space & Time for your own silent meditation	Stille Meditation Space & Time for your own silent meditation
8:05 (1,5 h)	Konzertsaal <i>Concert Hall</i>	Pradeep Teotia Empower Yourself Building confidence through Asana Level 2	Nicole Bongartz Root down to Lift up Eine integrale Yogapraxis für den neugierigen Beginners Mind. Lerne unterschiedliche Möglichkeiten, dich mit der Erde zu verbinden. Du schiebst, ziehst, schraubst oder drückst und spürst, wie du so die Asanas feiner ansteuern und ausrichten kannst. Level 1	Dr. Patrick Broome Seitbeugen, Atem & Meditation Level 1	Dr. Patrick Broome Einfache Rückbeugen für Alle All Levels	Gabriela Bozic Final Yoga Class Shavasana Level 1 & Johannes Mikenda Closing
8:10 (1,5 h)	Yogaraum <i>Yoga Room</i> Badehaus	Nicole Bongartz Grounding into the Present Moment Eine integrale Vinyasa Yoga-Stunde; Fokus Erdung und Präsenz All Levels	Dr. Patrick Broome Intensive Drehungen, Atem & Meditation Level 2	Pradeep Teotia Embrace Change – Change is permanent. Level 1	Gabriela Bozic Shoulder & Neck Love Alltagsstress führt oft zu Schulter- und Nackenverspannungen. In dieser Praxis konzentrieren wir uns speziell darauf. Neben klassischen Asanas wie Sonnengruß und Twist-Pose, bieten wir Übungen, die Sie leicht in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Level 1	
8:15 (1,5 h)	Pavillon Retreat	Dr. Patrick Broome Stehende Haltungen & Vorwärtsbeugen, Atem & Meditation Level 1	Pradeep Teotia Find Balance – Sthira Sukha (Steady & Joyful) All Levels	Nicole Bongartz Expanding Eine integrale Vinyasa Yoga-Stunde, Fokus „Öffnung der Körpervorderseite“ Für alle mit einer regelmäßigen Yogapraxis	Pradeep Teotia Root to Rise – Dharana (Be here now) Level 2	
9:00 (1 h)	Foyer Konzertsaal <i>Concert Hall</i> Offen für alle Hotelgäste <i>Open for all hotel guests</i>	Jutta Däschlein Jivamukti Basic Course 1 Standing Asanas	Jutta Däschlein Jivamukti Basic Course 2 Forward Bends	Jutta Däschlein Jivamukti Basic Course 3 Backbends	Jutta Däschlein Jivamukti Basic Course 4 Turning the World Upside Down	
10:00	Hideaway/ Retreat	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 (ca. 1,5 h)	Konzertsaal <i>Concert Hall</i>	Eddie Stern Workshop* Exploring Yoga Asana Sangraha Part 1	Eddie Stern Workshop* Exploring Yoga Asana Sangraha Part 2	Eddie Stern Workshop* Exploring Yoga Asana Sangraha Part 3	Eddie Stern Workshop* Exploring Yoga Asana Sangraha Part 4	Check-Out bis <i>until</i> 11:30
			Malte Marten Workshop Handpan Anmeldung erforderlich <i>Registration necessary</i>		Malte Marten Workshop Handpan Anmeldung erforderlich <i>Registration necessary</i>	
15:00 (40 min) Hot & Cold	Ferchenbachsauna <i>Ferchenbach brook sauna</i>	Sacred Sounds, Gongs, Singing Bowls with Heart opening Aroma Oils – Sauna Ritual	Johannes Mikenda Sauna Ritual „Vaishnava Temple Mood“ with Indian Scents, Sounds and Offerings & Cold Bath Gangha inspired Ritual	Johannes Mikenda Cold Bath Intro, Breathwork & Ritual	Johannes Mikenda Ferchenbach Creek Sauna, Shamanic Ritual with Alpine Scents, stunning Mountain View and healing Sounds of Nature followed by Natural Cold Bath Ceremony in the Creek	Jivamukti Yoga Open (50 min)
16:00 (1,5 h)	Pavillon Retreat	Pradeep Teotia Find Stillness – Settled the Busyness of the mind. (Yoga Chitta Vritti Nirodha) – Restorative	Nicole Bongartz All Level-Gentle, Sweet & Soft Eine regenerative und nährnde Yogastunde (Yin Positionen, Breathwork und Meditation) All Levels	Gabriela Bozic Relax & Restore Konzentration auf regenerative Asanas, Herzmeditation und beruhigende Pranayama All Levels	Pradeep Teotia Sit in Your Silence Lighten your load Restorative	
	Konzertsaal <i>Concert Hall</i>	Dr. Patrick Broome Einfache Stehende Haltungen für Alle All Levels	Dr. Patrick Broome Drehungen für Alle All Levels	Dr. Patrick Broome Seitbeugen für Alle All Levels	Gabriela Bozic Erdung & Vertrauen Asana-Sequenzen, Pranayama, Mudra, Meditation & Mantra-Chanten, um uns fest zu verwurzeln. Fokus sind stehende Haltungen und Balance Übungen für Ruhe, Widerstandsfähigkeit und Zuversicht. Level 2	
	Yogaraum <i>Yoga Room</i> Badehaus	Nicole Bongartz Unblocking Eine integrale Vinyasa-Yoga-Stunde; Fokus Drehhaltungen und Core Für alle mit einer regelmäßigen Yogapraxis	Pradeep Teotia Keep it simple. Spiritually is simplicity. Level 2	Pradeep Teotia Ground Down. Plug into the earth & grow your roots. Level 1	Dr. Patrick Broome Intensive Rückbeugen, Atem & Meditation Level 2	
17:00 (1 h)	Foyer Konzertsaal <i>Foyer Concert Hall</i>	Jutta Däschlein Jivamukti Open Vinyasa Flow Class Level 2	Jutta Däschlein Jivamukti Class for busy people Vinyasa Flow Class Level 2	Jutta Däschlein Jivamukti Magic ten and beyond Asana, Kriya, Breathwork, affirmations and Meditation, following Sharon Gannons own suggestions for a daily 45 min practice	Jutta Däschlein Jivamukti Spiritual Warrior Signature 1 h practice, strictly following the breath	
18:00	Hideaway/ Retreat	Dinner Individuell buchbar <i>Individually bookable</i>	Dinner Individuell buchbar <i>Individually bookable</i>	Dinner Individuell buchbar <i>Individually bookable</i>	Gemeinsames Abschluss-Dinner <i>Final Dinner together</i> Optional	
20:30	Konzertsaal <i>Concert Hall</i>	Malte Marten Handpan Sound Meditation	Eddie Stern Lecture "Samadhi in Yoga Sutras: The Heart of Concentration"	Zeit zum Ausruhen <i>Time to rest</i>	Konzert Concert 21:00 Lambert piano	
21:30	Im eigenen Zimmer <i>In your own room</i>	Tee-Zeremonie Evening Tea Ceremony Reflection of the day, Journaling in your room	Tee-Zeremonie Evening Tea Ceremony Reflection of the day, Journaling in your room	Tee-Zeremonie Evening Tea Ceremony Reflection of the day, Journaling in your room	Tee-Zeremonie Evening Tea Ceremony Reflection of the day, Journaling in your room	
22:00		Empfohlene Schlafenszeit <i>Suggested Bedtime</i>	Empfohlene Schlafenszeit <i>Suggested Bedtime</i>	Empfohlene Schlafenszeit <i>Suggested Bedtime</i>	Empfohlene Schlafenszeit <i>Suggested Bedtime</i>	

* During this week of classes, we will go through the different steps of the Yoga Asana Sangraha practices, discussing and practicing how asanas relate to different communication pathways of the nervous system. This will be part practice, part discussion. The asana practices are accessible, open to all levels, and are overall calming and grounding for the nervous system. These are practices that have been developed by Eddie based on a study of a variety of yoga texts, inspiration from classical yoga postures, and experimentation.