

*5 Jahre Connectivals*

PROGRAMMHEFT



CONNECTIVAL

ZEREMONIE DER  
MENSCHLICHKEIT

21. - 25. AUG 25 | IM SAARLAND

# INHALTSVERZEICHNIS

*Dieses Programmheft kann sich noch verändern. Die neueste Version findest Du hier:*

 [25-08 Programmheft](#)

<b>Workshops</b>	<b>2</b>
Somatic Elemental Journey (Johanna Hector)	2
Thai Yoga Bodywork - Basic Workshop (Dr. Jörg Riedmiller)	3
Voice & Womb – Sensual Dance & Sounding (Sara Lonsdorfer)	4
Waldschreiben – zwischen Wurzeln und Worten (Sara Lonsdorfer)	4
Jeder kann Zeremonien leiten (Ingrid Rupp)	5
Trauercafe (Ingrid Rupp)	5
Tikary Zeremonie (Iris Wangermann)	6
Haywarikuy – Zeremonie für Pachamama (Iris Wangermann)	6
Naturritual mit Schwellengang (Stefani Krieg)	7
Da Sein (Anton Casagrande)	7
Voice Expedition (Elayn)	8
Joyful Voice Celebration (Eduard Flemmer)	8
Blick aus der Zukunft (Padma Bartsch)	9
Kaula Tantra Yoga (Nina Wellhauser)	10
Temple of Parts (Lucia Müßig)	10
Sicher und verbunden im Hier und Jetzt - Nervensystem Basics (Evy Hundermark)	11
Komm in Deinen Flow (Norwin Stuffer)	12
Wunderwelt Wald (Regine Böhm)	13
Von mir zu Dir   Tantrische Zeremonie der Selbst- und Menschenliebe (Sebastian Raber)	14
<b>Morgenangebote</b>	<b>15</b>
<b>Abendprogramm</b>	<b>21</b>
Ecstatic Dances	21
DJ Sets und Konzerte	26
<b>Sonstige Erfahrungen</b>	<b>28</b>

# WORKSHOPS

## **Somatic Elemental Journey (Johanna Hector)**

Über somatische Bewegung und Embodiment Impulse erkunden wir die Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum in der Natur um uns herum und in der Natur unseres eigenen Körpers. Wir erkennen und ebnen den Zugang zu unseren Quellen von Stabilität, Leichtigkeit, Kraft, Weichheit und Berührbarkeit – und wie sich diese Qualitäten in Bewegung durch unseren Körper verinnerlichen und ausdrücken lassen.



### **Über Johanna:**

Als Yogalehrerin und Embodiment Coach öffnet Johanna Erfahrungsräume, in denen Du vollkommen Du selbst sein und Zugang zu Deiner Intuition finden kannst. Von ihrer größten Inspirationsquelle, der Natur, lernt sie, scheinbare Gegensätze wie Kraft und Weichheit oder Freiheit und Sicherheit zu vereinen, um Balance und Flow zu erfahren.

Ihre Workshops laden Dich ein, Deine Einzigartigkeit auszudrücken und im zu Hause Deines Körpers Frieden zu finden. So kannst Du Dir selbst und der Welt authentisch begegnen.

*[johanna-hector-coaching.com](http://johanna-hector-coaching.com) | [@johannahectoryoga](https://www.instagram.com/johannahectoryoga)*

## Thai Yoga Bodywork - Basic Workshop (Dr. Jörg Riedmiller)

*Entspannung und Menschlichkeit mit Verbindung in der Natur*

Gönn Dir eine Auszeit vom Alltag: In diesem Workshop bekommst Du erste Einblicke in die Welt des Thai Yoga Bodywork – ein Mix aus Nua Thai Massage, Yin Yoga, Akupressur und Ayurveda. Alles ganz entspannt, intuitiv und ohne Vorkenntnisse.

Ob auf der Matte, im Sitzen oder sogar hängend in der Hängematte – Du wirst sanft in Positionen gebracht, die Deinem Körper und Deinem Geist gut tun. Die Bewegungen erinnern an Yin Yoga, aber Du brauchst nichts aktiv zu machen – einfach empfangen und entspannen oder lernen zu geben.

Das Ganze passiert in der Flauschjurte, draußen in der Natur – mit Fokus auf Achtsamkeit, Verbindung und liebevoller Berührung. Du bist allein oder zu zweit willkommen – bring gerne eine Yogamatte und eine Decke mit.



### Über Jörg:

Seit über 30 Jahren Weltreisender, Bodyworker, u.a.

Thaiyoga-Meister

*Telegram: @yoda\_joerg*

## Voice & Womb – Sensual Dance & Sounding (Sara Lonsdorfer)

Ich lade Dich ein, durch sinnliche Bewegung und intuitive Klänge den Schoßraum als Quelle Deiner Kraft zu öffnen und Deinen eigenen Ausdruck zu erforschen. Über Körper und Stimme schaffen wir Verbindung zu Deinem inneren Raum und lassen so Deine Ur-Stimme lebendig werden. Dabei wird der Ort Deiner Gebärmutter zu einem kraftvollen Ort, an dem Deine Lebendigkeit in voller Tiefe spürbar wird.

## Waldschreiben – zwischen Wurzeln und Worten (Sara Lonsdorfer)

*Ein Schreib- und Achtsamkeitsworkshop im Wald*

Im Wald findest Du Raum für Dich: Wir schreiben, meditieren, lauschen der Stille und lassen das Erlebte des Connectivals in Worte fließen. Achtsamkeits- und kreative Schreibimpulse helfen Dir, Dich zu erden, loszulassen und dem inneren Erleben Ausdruck zu geben. Finde Wunder in Deinen eigenen Worten und staune über das, was sie in Dir öffnen.



### Über Sara:

Sara Lonsdorfer ist Yogalehrerin und Mitgründerin von Mani Yoga in Trier. Ihre Arbeit vereint körperorientierte Praxis, Somatic Movement, therapeutisches Schreiben und Singen – als Einladung, die eigene Stimme zu finden und von innen nach außen zu leben. In ihren Räumen entstehen Verbindung, Tiefe und der Mut, dich selbst wirklich zu spüren.

*mani.yoga | @zzzsarae.yoga*

## Jeder kann Zeremonien leiten (Ingrid Rupp)

In diesem Workshop lernst Du, wie Du mit einfachen Mitteln berührende Zeremonien gestalten kannst – für Übergänge, Abschiede oder persönliche Wendepunkte. Im ersten Teil erlebst Du eine angeleitete Zeremonie, im zweiten Teil entwickeln wir gemeinsam Ideen, wie sich eigene Rituale im Alltag umsetzen lassen. Der Workshop lädt ein, in Verbindung mit sich selbst und anderen zu gehen – kreativ, achtsam und alltagstauglich.

## Trauercafe (Ingrid Rupp)

Im „Trauercafé“ lade ich dazu ein, der eigenen Trauer Raum zu geben – jenseits von Tabus und gesellschaftlichem Druck. In achtsamer Atmosphäre sprechen wir über Verluste, teilen Erfahrungen und erkunden gemeinsam, wie vielfältig Trauer sein kann – als Weg, der verbindet und heilsam wirken darf. Alle Formen von Trauer sind willkommen – ob um Menschen, Tiere, Orte oder Lebensumstände.

Hinweis: Bitte nimm nicht teil, wenn Du weißt, dass Dich unverarbeitete Traumata stark belasten – in diesem Rahmen können wir keine therapeutische Begleitung leisten und möchten Dich davor schützen, in eine Überforderung zu geraten.



### Über Ingrid:

Ich bin freiberufliche Zeremonienleiterin und Rednerin für Hochzeiten sowie Beerdigungen.

Bevor ich mich selbstständig machte, war ich Molekularbiologin, Redakteurin und Leiterin einer Stiftung. Mein Motto: mit der Kraft der Emotionen kann man jedes Ziel erreichen.

[ingrid-rupp.de](http://ingrid-rupp.de) | [freiheiraten.de](http://freiheiraten.de) | [freitrauern.de](http://freitrauern.de) |

[@dr.ingrid.rupp](#) | [LinkedIn](#)

## Tikary Zeremonie (Iris Wangermann)

Die Tikary-Zeremonie ist ein kraftvolles Andenritual, bei dem ein warmes Bad aus heimischen Blüten und Kräutern Körper und Geist reinigt und neue Energie schenkt. Im Anschluss folgt das Karpay, eine Initiation, die dich einlädt, dich mit Verbündeten aus der Natur zu verbinden und deine innere Stärke zu stärken. So entsteht ein heilender Raum, der dich in deiner Klarheit und deinem Wachstum unterstützt.

## Haywarikuy – Zeremonie für Pachamama (Iris Wangermann)

In dieser berührenden Zeremonie aus den Anden bereiten wir ein rituelles Despacho – ein liebevoll gestaltetes Opfertgabenbündel – für Pachamama, Mutter Erde. Inspiriert vom Prinzip des Ayni (heiliges Gleichgewicht von Geben und Nehmen) danken wir für all das, was sie uns schenkt, und bitten um Schutz, Heilung und Segen. Mit natürlichen Gaben wie Samen, Blüten, Süßigkeiten und Blättern gestalten wir ein Mandala der Verbundenheit. Diese Zeremonie öffnet Räume für persönliche Wünsche, neue Wege und kollektive Heilung.



### Über Iris:

Ich bin Interkulturelle Psychologin, langjährige Aikidō-Praktizierende und gehe seit über 30 Jahren einen Weg der Heilung und Rückverbindung mit der Erde. Meine Arbeit wurzelt in den alten Weisheitslehren der Anden und der Kraft von Übergangsritualen in der Natur, die uns wieder ins Gleichgewicht bringen. Eingeweiht in die Qanchis Ylla lineage, arbeite ich mit der Mesa – einem Medizinbündel – um Menschen in Zeiten des Wandels zu begleiten - und habe die Erlaubnis, diese Zeremonie mit meiner Community zu teilen.

*peace-with-your-past.de | @iris\_peacewithyourpast*

## Naturritual mit Schwellengang (Stefani Krieg)

Auf die Spuren unserer Wurzeln begeben wir uns in diesem Workshop. Verbinden uns mit unserer hiesigen Mutter Erde, Frau Holle. Und verweben unsere Geschichten mit ihrem alten Mythos. Beim Schwellengang wandeln wir auf ihren Spuren und sind eingeladen uns an die tiefe Verbindung mit Mutter Erde und allen Wesen zu begeben. Eine wundervolle Reise zu Dir selbst und unseren Wurzeln



### Über Stefi:

Die Liebe zur Natur und das Begleiten von Menschen sind wichtige Säulen in meinem Leben. Mit einer ordentlichen Portion Neugier und Wertschätzung dem Leben gegenüber, freue ich mich über alle Menschen die ich begleiten und alle spannenden Prozesse denen ich beiwohnen darf.

*Stefanikrieg.wordpress.com*

## Da Sein (Anton Casagrande)

DaSein. MenschSein. Dasein mit und in unserer Menschlichkeit.

Ich möchte Dich herzlich einladen, Dich für die Quelle Deiner Menschlichkeit zu öffnen.

Wir öffnen uns für uns. Für Dich.



### Über Anton:

In meiner Arbeit lade ich seit 5 Jahren Menschen zum Loslassen und DaSein ein. Ich habe das Projekt DaSein gegründet und gebe Retreats, Seminare und IONIS. Die Form - die Arbeit - entsteht dabei von selbst aus dem Da Sein, aus Liebe, Leichtigkeit und Lebensfreude.

*projekt-dasein.de | @projekt\_dasein.de*

## Voice Expedition (Elayn)

Komm mit auf eine unvergessliche Expedition zu Deiner eigenen Stimme.

Erforsche spielerisch Dein inneres Orchester – die vielen Klangfacetten, Ausdrucksformen und Stimmwesen, die in Dir schlummern. Mit Körper, Atem und Neugier findest Du Zugang zu Deinem einzigartigen Stimmabdruck. Erlebe Verbindung, Resonanz und den Mut, Dich echt und hörbar zu zeigen.

Die „Voice Expedition“ lädt Dich ein, zurückzufinden ins freie, bedingungslose Singen.

High five, high vibes - Wir singen uns!



### Über Elayn:

Elayn ist Singer-Songwriterin, ganzheitliche Gesangstherapeutin, Logopädin & Yogalehrerin aus dem Schwarzwald. Unter dem Motto „Sing & sei – glücklich & frei“ teilt sie in ihren „From heart to heart“ Konzerten mit der Ukulele ihren persönlichen Weg – roh, berührend & echt. In Workshops lädt sie dazu ein, die Stimme als einzigartiges Werkzeug zur Selbstentfaltung neu zu entdecken – mit Körper, Klang und viel Lebensfreude. *Mehr Infos: [linktr.ee/elayn4hearts](https://linktr.ee/elayn4hearts)*

## Joyful Voice Celebration (Eduard Flemmer)

Wir entdecken die Verbindung zur eigenen Stimme und feiern diese! Mit angeleiteten Übungen fühlen wir in den Körper hinein und lassen ihn ausdrücken, was er denn gerade so „von sich geben möchte“ – vom Gurren und Gackern bis hin zu gehaltenen Tönen. Im zweiten Workshop-Teil richten wir unsere Aufmerksamkeit aufeinander: Wir hören einander zu, klingen zusammen, mal im Kontrast, mal im harmonischen Gesang und knüpfen gemeinsam und spielerisch stimmliche Klang-Teppiche.



### **Über Eduard:**

Ich bin bereits 43 Jahre auf diesem Planeten wandelnd – Sinnsucher, Erklärbar, Musiker und Mensch. Ich bin Sänger, Songwriter, Vocal Coach & mache Erklärvideos über Naturwissenschaften. Musik begeistert mich seit jeher, vor allem ihre Kraft, die unterschiedlichsten Menschen auf eine kreative, ur-instinktive Weise zu verbinden und die Energie, die dabei entsteht.

*eduardflemmer.de | @eduardflemmer*

## **Blick aus der Zukunft (Padma Bartsch)**

In der aktuellen Zeitqualität, die von Schnelligkeit, Individualität und Reizüberflutung geprägt ist, wird die Frage nach einer lebenswerten Zukunft immer größer. Wie möchte ich mein Leben gestalten? Wie möchte ich gelebt haben? Was ist mir wichtig im Leben und was ist mein Beitrag für ein friedliches Miteinander in der Welt? In einer Traumreise blicken wir aus der Zukunft auf unser Leben zurück, um uns tiefer mit diesen Fragen zu beschäftigen. Die Antworten können uns helfen, unser Leben im Hier und Jetzt so zu gestalten, dass unsere Zukunft lebenswert bleibt und wir das Gefühl von Sinnerfüllung, Zufriedenheit und Verbundenheit stärken.



### **Über Padma:**

Ich bin ganzheitliche Gesundheitsberaterin für Ernährung, Lebensstil und mentales Wohlbefinden, mit Schwerpunkt auf psychischer Flexibilität und Psychosomatik. Meine Arbeit basiert auf Ayurveda und wird durch moderne psychologische Ansätze, buddhistische Philosophie und Naturrituale ergänzt.

## Kaula Tantra Yoga (Nina Wellhauser)

Kaula Tantra Yoga ist Meditation in Bewegung – langsam, tief und ganz bei Dir. Durch bewusstes Atmen, Praktizieren und Loslassen entsteht Raum für Entspannung, Heilung und neue Energie. Diese traditionelle Praxis wirkt entschleunigend, reguliert Dein Nervensystem und bringt Dich in tiefen Kontakt mit Dir selbst. Blockaden auf allen Ebenen können sich hier durch die Arbeit mit dem Unterbewusstsein automatisch lösen.



### Über Nina:

Ich bin Wegbegleiterin für spirituelles Erwachen und innere Rückverbindung. Ich liebe es, Menschen darin zu begleiten, sich zu erinnern, wer sie wirklich sind – aus der Essenz, hinaus ins Erblühen. Mein Wirken ist genährt von eigener Tiefe, jahrelanger Transformation, gelebter Erfahrung und diversen Ausbildungen in Yoga, Energiearbeit, Tantra, Schamanismus, Coaching und Channeling.

*YouTube | Spotify | Telegram*

## Temple of Parts (Lucia Müßig)

Betrete die Welt Deiner inneren Selbstanteile und lerne diese (besser) kennen.

Hier kannst Du all Deinen inneren Teilen mit Neugier und Wertschätzung begegnen, vielleicht den ein oder anderen Teil aus seinem Schatten ein Stück mehr in Richtung Heilung bringen und damit einen Schritt weiter Du selbst werden.

Nach einer kurzen Einführung werden wir uns auf eine innere Reise begeben, gefolgt von der Möglichkeit, durch Bewegung Deinen inneren Tempel zu betreten und Deinen Teilen eine Ausdrucksmöglichkeit zu geben.



### Über Lucia:

Ich bin Psychotherapeutin und Holistic Bodywork Practitioner mit einem ganzheitlichen Blick auf den Menschen. In meiner Arbeit beziehe ich Körper, Geist und Seele mit ein und es ist mir ein Anliegen, Menschen zu einem tieferen Verständnis von sich selbst zu begleiten.

*lucia-muessig.de*

## Sicher und verbunden im Hier und Jetzt - Nervensystem Basics (Evy Hundermark)

Im Workshop geht es um ein Grundverständnis des autonomen Nervensystems. Dafür lernen wir die drei Zustände von Sicherheit, Aktivierung und Shutdown kennen. Außerdem liegt ein Schwerpunkt auf Regulation und dem Erforschen und Erleben von nährenden Ressourcen. Mit Input, Reflexionen, Austausch und praktischen Übungen nähern wir uns einem ganzheitlichen Verständnis und Erleben unseres Nervensystems.



### Über Evy:

Mich interessiert, wie stimmige Verbindung mit uns selbst und anderen funktioniert. Bei dieser Forschungsfrage gibt mir das Wissen um das Nervensystem und Traumasensibilität, sowie das zunehmende Spüren der unserem Organismus innewohnenden Intelligenz, Orientierung. Derzeit bin ich in Trainings über Nervensystem, Embodiment, Trauma und Beziehungen und schliesse meinen

Bachelor in Musik- und bewegungsorientierter Sozialer Arbeit ab.

## Komm in Deinen Flow (Norwin Stuffer)

Komme mit Bewegung und Toys in den Flow und lass Deine Kreativität fließen.

Du erlernst Grundlagen des Flow-Prinzips und wie Du zuverlässig in den Flow eintauchen kannst um Deine kreative Kraft zu wecken und Dich auf individuelle Weise auszudrücken. Wir bewegen uns und kommen in den Austausch. Alles entsteht im Flow.

Wir lernen außerdem Grundlagen der Jonglage und Flowtoys wie Poi und Stab, beschränken uns dabei aber nicht auf Techniken, sondern auf Bewegungsqualitäten und Arten des Ausdrucks. Finde deinen Flow und fließe mit uns.



### Über Norwin:

Ich helfe Menschen zu mehr Verbindung:

Zu sich, zur Natur und zur Lebendigkeit. Mein Mittel dafür sind Körper, Bewegung und Naturkontakt. Als Bewegungstherapeut und Coach schaffe ich gerne besondere Erlebnisräume.

*@natuerlichebewegung*

## Wunderwelt Wald (Regine Böhm)

*ZusammenWachsen & VerNetzen - es gibt so viel, was wir von & mit der Natur lernen können*

Im ersten Teil des Workshops schleichen wir uns in den Wald, gehen auf Entdeckungstour und versuchen in Verbindung zu kommen mit dem großen Ganzen. Was finden wir dort vor? Was ist Umwelt, was ist Natur? Was ist Ego, Was ist Eco? Welche Mechanismen von Konkurrenz und Kooperation, Nehmen und Geben existieren natürlicherweise?

Im zweiten Teil des Workshops finden wir uns auf einer Lichtung wieder und gehen ins Teamspiel.

Als Biologin & erlebnispädagogische Teamtrainerin lege ich den Fokus darauf, was uns eint und nicht darauf, was uns spaltet. Den Wert der Vielfalt zu sehen, Stärken zu erkennen und wie wir uns für was Gutes einsetzen können.

Jede\*r kann hier mitmachen, egal ob groß oder klein.



### Über Regine:

Ich bin Biologin mit Schwerpunkt Wildtiere und Umweltschutz. Zurzeit arbeite ich in der Umweltbildung und im Theater. Ich bin ausgebildete Synchron- und Studiosprecherin, moderiere Lesebühnen, schreibe Gedichte und mag es als Schauspielerin und Geschichtenerzählerin auf der Bühne, im Wald oder am Lagerfeuer in verschiedene Rollen zu schlüpfen. Meine Workshops drehen sich um

Stimme, Atmung, Körper, Geist, Emotionen, Persönlichkeitsentwicklung, Teambuilding, Storytelling, Schauspiel, Tiere, Wald-, Natur- und Erlebnispädagogik. Dabei lege ich Wert auf einen inklusiven und achtsamen Umgang miteinander, der ein wohlrig, wärmendes Gefühl hinterlässt.

[reginemanon.wordpress.com/](https://reginemanon.wordpress.com/) | @regineliesvor

## Von mir zu Dir | Tantrische Zeremonie der Selbst- und Menschenliebe (Sebastian Raber)

In dieser rituellen Reise tauchen wir tief in das Herz der Menschlichkeit ein. In die liebevolle Begegnung mit uns selbst und anderen.

In einem geschützten, tantrischen Raum laden wir Dich ein, Deinen Körper bewusst zu bewohnen, Dich selbst zu ehren und aus dieser inneren Fülle in achtsame Verbindung zu treten: Von Dir zu Dir. Von Dir zu mir.

Mit Atem, ayurvedisch inspirierter Selbstmassage, rituellen Elementen und achtsamer Berührung gestalten wir eine Zeremonie, die das Connectival-Motto lebendig werden lässt: *Zeremonie der Menschlichkeit*.



### Über Sebastian:

Ich begleite Menschen auf ihrem Herzensweg mit Tantra, Atemarbeit und schamanischen Ritualen. Mein eigener Weg begann 2020 mit dem Wunsch, tiefer zu fühlen und wahrhaftig zu leben. Seitdem widme ich mich der inneren Heilung, echten Begegnung und dem bewussten Sein.

*BewusstSein-Saar.de*

# MORGENANGEBOTE

## **Blue Lotus Tee Zeremonie & Somatisches Yoga (Johanna Hector)**

Der Blaue Lotus ist für seine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem, den Zugang zu intuitivem Wissen und die Verbindung zu höheren Bewusstseinszuständen bekannt.

Lass Dich von der zarten und zugleich tiefgründigen Energie dieser Tee Zeremonie in das Reich Deines dritten Auges führen, wo Du Zugang zu Deiner Intuition und meditativen Energie hast.

Über somatisches Spüren dürfen intuitive Bewegungen entstehen. So kannst Du lösen, was Dir nicht mehr dient und Raum für Erkenntnisse auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene schaffen.



### **Über Johanna:**

Als Yogalehrerin und Embodiment Coach öffnet Johanna Erfahrungsräume, in denen Du vollkommen Du selbst sein und Zugang zu Deiner Intuition finden kannst. Von ihrer größten Inspirationsquelle, der Natur, lernt sie, scheinbare Gegensätze wie Kraft und Weichheit oder Freiheit und Sicherheit zu vereinen, um Balance und Flow zu erfahren.

Ihre Workshops laden Dich ein, Deine Einzigartigkeit auszudrücken und im zu Hause Deines Körpers Frieden zu finden. So kannst Du Dir selbst und der Welt authentisch begegnen.

*[johanna-hector-coaching.com](http://johanna-hector-coaching.com) | [@johannahectoryoga](https://www.instagram.com/johannahectoryoga)*

## Ground, Sound & Connect (Padma Bartsch)

Wir verbinden uns mit der Erde, atmen tief in sie hinein. Aus dieser Tiefe heraus lassen wir ein Brummen und Summen aufsteigen, das sich in ein Tönen und schließlich freien Ausdruck unserer Stimme verwandelt. Ein Ausdruck, der aus dem Kontakt mit der Erde und damit unserem innersten Wesenskern entsteht. Gemeinsam begeben wir uns durch das Tönen in eine höhere energetische Schwingung und schaffen eine kraftvolle, angebundene Präsenz. Bringe gerne deine Rassel oder Shaker mit.



### Über Padma:

Ich bin ganzheitliche Gesundheitsberaterin für Ernährung, Lebensstil und mentales Wohlbefinden, mit Schwerpunkt auf psychischer Flexibilität und Psychosomatik. Meine Arbeit basiert auf Ayurveda und wird durch moderne psychologische Ansätze, buddhistische Philosophie und Naturrituale ergänzt.

Ich liebe es, in der Natur zu sein, in die Stille zu gehen, zu singen, zu tanzen und zu kochen.

## Selbstliebe-Meditation – Zurück zu Dir und Deinem Herzen

### (Nina Wellhauser)

In dieser 60-minütigen Meditation führe ich Dich behutsam in einen Raum der Selbstliebe, Selbstannahme und inneren Rückverbindung. Du darfst loslassen, weich werden und Dich selbst wieder spüren – jenseits von Funktionieren, Selbstkritik oder Getrieben-Sein. Dein Herz darf hier aufatmen und sich öffnen für das, was längst in Dir ruht: Liebe, Frieden, Glückseligkeit. Selbstliebe-Meditation – Zurück zu Dir und Deinem Herzen



*YouTube | Spotify | Telegram*

### **Über Nina:**

Ich bin Wegbegleiterin für spirituelles Erwachen und innere Rückverbindung. Ich liebe es, Menschen darin zu begleiten, sich zu erinnern, wer sie wirklich sind – aus der Essenz, hinaus ins Erblühen. Mein Wirken ist genährt von eigener Tiefe, jahrelanger Transformation, gelebter Erfahrung und diversen Ausbildungen in Yoga, Energiearbeit, Tantra, Schamanismus, Coaching und Channeling.

### **Osho Meditation (Safi)**

Ich leite aktive Meditationstechniken von Osho an. Diese Methoden nutzen Bewegung, Atmung, Klang und Stille, um aufgestaute Emotionen zu lösen, den Körper zu entspannen und den Geist in einen meditativen Zustand zu führen.



### **Über Safi:**

Ich bin Safi, lebe in Mannheim und bin Mutter einer wundervollen Tochter. Als holistische Friseurin und Meditationslehrerin begleite ich Menschen mit Herz und Intuition auf ihrem Weg zu mehr Authentizität und innerer Verbindung.

*@safi\_holi*

## Barfuß-Spaziergang (Norwin Stuffer)

Verbinde dich mit der Natur und Dir selbst. Wir gehen auf blanken Sohlen auf Entdeckungsreise in die Natur, berühren und erleben mit all unseren Sinnen. Deine Empfindungen und die Verbindung zur Natur sind der Schlüssel zu Deinem ursprünglichsten Sein. Du darfst als wunderbarer Teil der Natur da sein und entdecken.

## Kundalini Breathwork (Norwin Stuffer)

Kundalini ist eine körpereigene Energie, die Du durch bewusste Atemführung und Körperwahrnehmung aktivieren und in allen Lebensbereichen nutzen kannst.

In der Session nutzen wir Körperwahrnehmung und Atemtechniken, um Klarheit, Präsenz und Lebendigkeit zu wecken. Die Techniken können sanft bis etwas intensiver werden - Du wirst in der Session sicher eingeführt.

In einer gemeinsamen Übung sammeln wir unsere Kräfte für eine tiefe Verbundenheit. Eine Einladung, klar und gestärkt in den Tag zu starten.



### Über Norwin:

Ich helfe Menschen zu mehr Verbindung:

Zu sich, zur Natur und zur Lebendigkeit. Mein Mittel dafür sind Körper, Bewegung und Naturkontakt. Als Bewegungstherapeut und Coach schaffe ich gerne besondere Erlebnisräume.

*@natuerlichebewegung*

## Stimme des Herzens (Regine Böhm)

Jede Stimme ist einzigartig und tief mit der Persönlichkeit verbunden. Sie wird zum Spiegel durchlebter Traumata, Sehnsüchte, aber auch für tiefe Verbundenheit und Präsenz. Wir versuchen im Workshop mehr über unser körpereigenes Instrument zu lernen, damit zu spielen und miteinander zu resonieren.

Ziel ist es über unsere Eigenstimme zu unserem Selbst zu finden und in einen starken Ausdruck zu kommen - stimmlich, emotional, intuitiv und seelisch.

Durch körperorientierte Stimmarbeit, Theaterübungen, Achtsamkeit und Selbsterforschung entdecken wir unser ureigenes Klangfeld.

Der Workshop eignet sich für Alle, die sich nach einem wahrhaftigen, lebendigen Ausdruck sehnen. Für Menschen, die nicht nur auf der Bühne performen, sondern berühren wollen. Für Stimmen, die gehört werden wollen - nicht weil sie laut sind, sondern weil sie etwas Wichtiges und Echtes zu sagen haben.



### Über Regine:

Ich bin Biologin mit Schwerpunkt Wildtiere und Umweltschutz. Zurzeit arbeite ich in der Umweltbildung und im Theater. Ich bin ausgebildete Synchron- und Studiosprecherin, moderiere Lesebühnen, schreibe Gedichte und mag es als Schauspielerin und Geschichtenerzählerin auf der Bühne, im Wald oder am Lagerfeuer in verschiedene Rollen zu schlüpfen. Meine Workshops drehen sich um

Stimme, Atmung, Körper, Geist, Emotionen, Persönlichkeitsentwicklung, Teambuilding, Storytelling, Schauspiel, Tiere, Wald-, Natur- und Erlebnispädagogik. Dabei lege ich Wert auf einen inklusiven und achtsamen Umgang miteinander, der ein wohlrig, wärmendes Gefühl hinterlässt.

[reginemanon.wordpress.com/](https://reginemanon.wordpress.com/) | @regineliesvor

## Deep Relaxation - Yin Yoga (Madleen Jentsch)

Wie geht es Dir, wenn äußere Reize und Einflüsse leiser werden?

Wenn Du immer stiller und ruhiger werden kannst? Nur mit Dir und Deinem Körper.

Wir nehmen uns Zeit, um tief in unseren Körpern anzukommen. Atemzug für Atemzug.

Zu spüren, wo halte ich fest? Wo kann ich weicher werden und loslassen? Wie kann ich mir selbst voller Annahme und Liebe in der Stille begegnen - und den Moment genießen?

Wir werden die angenehmen Yin Yoga Dehnungen für jeweils ca. 4 Minuten halten.

Lerne die sanfte Magie des Yin Yogas kennen oder vertiefe Deine Praxis.



### Über Madleen:

Ich habe eine Liebe & Faszination für Räume, in denen wir loslassen und tiefer bei uns ankommen können - in denen wir unseren Körpern mit Zeit, Achtsamkeit & Liebe begegnen und uns wieder ein Stückchen mehr zu Hause fühlen. Für mich öffnet Yin Yoga eine Tür zu diesem Raum und es ist ein Geschenk, diesen Raum auch mit anderen Menschen zu teilen.

Ich bin ausgebildete Yin Yoga Lehrerin und leidenschaftliche Mitveranstalterin der Connectivals :)

# ABENDPROGRAMM

## ECSTATIC DANCES

### Live Ecstatic Dance mit Mystical Mystery

Mystical Mystery nimmt Dich mit auf eine einzigartige Tanzreise durch Stille, Ekstase, Vereinigung und den mystischen Raum jenseits von allem.

Engelbert spielt verschiedene Instrumente gleichzeitig. Die Vielzahl der Klänge führt Dich in eine einzigartige Erfahrung. Spüre den Klang der persischen Santur, der magische Handpan, Perkussion, bezaubernde Flöten, Vokal-Melodien und tiefen Kehlkopfgesang.

Tauche ein in die Welt von Klang, Bewegung, Rhythmus und Stimme. Bewege Dich in Deinem eigenen Fluss oder mit der Gruppendynamik, um die Kraft des Kollektivs zu erfahren. Erforsche Deine Stimme, um den Raum in einen tanzenden Chor zu verwandeln.



## Über Engelbert:

Engelbert liebt die Natur des Klangs, die unser Bewusstsein in mystische Räume wandern lassen. Als Multi-Instrumentalist spielt er persische Santur, Handpan, Perkussion, Gitarre und Flöten. Dabei kombiniert er diese Instrumente als One-Man-Band. Er bringt einen einzigartigen Stil mit freiem stimmlichen Ausdruck mit, der Raum für Tiefen, Höhen, Sanftheit und Ekstase erschafft. Seine weichen, aber kraftvollen Lieder sind ihm in Momenten von tiefer Verbindung ins Bewusstsein gekommen, einige dieser Songs wurden sehr populär.

Engelbert öffnet empfindsame und aufregende Räume mit einer mystischen Atmosphäre. Sein Projekt 'Mystical Mystery' hat viele Leben positiv verändert.



*[mysticalmystery.art](http://mysticalmystery.art) | [Youtube](#) | [Telegram](#) | [@Mystical.Mystery](#)*

## Ecstatic Dance Ritual mit DJ Duo Lunasol

Ecstatic Dance mit Lunasol ist mehr als nur Bewegung und Ekstase– es ist ein ritueller Raum, in dem Musik, Körper und Intention zusammenkommen. Wir laden Dich ein, Dir einen Moment für Dich zu nehmen, eine innere Absicht zu spüren und sie durch Deinen Tanz in die Welt zu bringen. Komm in Verbindung mit Deinem Körper als Tempel, lass Deine Gefühle durch die Bewegung fließen und gib Deinem authentischen Ausdruck Raum.

Wir tanzen am Samstag vor dem *großen BURN* – mit einem erdigen, feurigen und wilden Set. Wir laden Dich ein, das Element Feuer zu spüren, Dich mit der Kraft der Transformation zu verbinden und im Tanz der Frage zu begegnen:

Was möchte ich dem Feuer übergeben? Was darf sich in meinem Leben wandeln, damit mehr Raum entsteht für Neues?





### Über Lunasol:

Wir sind Philipp & Jessy und gemeinsam haben wir Lunasol gegründet, um unsere Liebe zu Tanz, Musik & Ritualen zu teilen. Wir kreieren Ecstatic Dance Rituale, in denen die Teilnehmer eingeladen sind, eine Absicht für ihren eigenen inneren Wandel zu setzen, die durch den Tanz verkörpert wird. Wir laden jeden ein, für die Freude und Dankbarkeit des Lebens zu tanzen.

[soundcloud.com/lunasol-ecstaticdance](https://soundcloud.com/lunasol-ecstaticdance) | [@lunasol.ecstaticdance](https://www.instagram.com/lunasol.ecstaticdance)

### Opening Ecstatic Dance mit DJ Lucifa

Lass uns gemeinsam die Lebensfreude feiern, als auch einen Raum kreieren, in dem wir in unsere Sehnsucht, Sanftheit, Melancholie oder Wut eintauchen können...

All dies zu fühlen, zu bewegen, zu verkörpern gehört zu unserer Menschlichkeit dazu. Meine Sets vereinen Licht und Schatten - sowie das Leben Licht und Schatten birgt - und laden dazu ein, beides zu leben und zu feiern.



### Über Lucia:

Tanzen ist für mich eine Quelle von Lebendigkeit. Und da zur gesunden Lebendigkeit der Ausdruck aller Gefühle gehört, gestalte ich neben der Psychotherapie seit einiger Zeit Ecstatic Dance Sets, die eine Reise durch alle Facetten unserer Innenwelt ermöglichen.

[mixcloud.com/Lucia\\_Lucifa/](https://mixcloud.com/Lucia_Lucifa/) | [@lucia\\_johanna\\_m](https://www.instagram.com/lucia_johanna_m)

## Ecstatic Dance mit DJ Nowbody (Aaron Kaay)

Aaron liebt es zu tanzen und mitreißende Momente auf Dancefloors zu kreieren. Er liebt die Vielfalt von Musik, die zusammen so ganzheitlich berührt und bewegt. In seine Sets fließt Musik ein, die ihn aktuell begeistert sowie über viele Jahre gesammelte Schmuckstücke. Vielfalt, Verspieltheit, Ekstase in all ihren Farben, Zärtlichkeit und Tiefgang ... davon erzählen seine Sets.



### Über Aaron:

2017 hat er die Heidelberger Ecstatic Dance Community gegründet, in der sich mittlerweile alle 2 Wochen über 100 Menschen zum Tanzen treffen.

Seit 2020 veranstaltet er die Connectivals,, die wie ein Ecstatic Dance die unterschiedlichen Qualitäten des Lebens vereinen.

[soundcloud.com/dj\\_nowbody](https://soundcloud.com/dj_nowbody) | [@aaron.kaay\\_dj.nowbody](https://www.instagram.com/aaron.kaay_dj.nowbody)

## Closing Ecstatic Dance mit DJ AlmaYui



Seit 2016 lebt und arbeitet Sema als Tanztherapeutin (IGE), Performance-Künstlerin und Musikerin in Heidelberg. Mit ihrer tiefen Leidenschaft für Ekstase, Bass und Kulturen & Klänge aus aller Welt zeichnen sich ihre Sets durch einen bunten Mix aus Afrobeats, House, Reggaeton, Brazilian Funk und arabischem Trap & Folklore aus. Zum DJing fand sie über Ecstatic Dance – eine Reise, die eine Fusion aus meditativen, verspielten, chaotischen, wilden und energiegeladenen Beats & Klängen ist. [@semakerey](https://www.instagram.com/semakerey)

# DJ SETS UND KONZERTE

## Live Set mit Whale Vs Elephant

Komm mit auf eine musikalische Reise - fernab von Hektik, Sorgen und Stress.

Synthesizer und Drumcomputer treffen auf organische Elemente aus Piano, Percussion, Streichinstrumenten und Texturen aus selbst aufgenommenen Naturgeräuschen. Dieses Live Set lädt Dich zum Träumen, Fließen und Tanzen ein.



### Über Tobias:

Melodica Mitgründer und Musikproduzent Whale Vs Elephant lässt sich vor allem von der isländischen und norddeutschen Elektro- und Indie-Folk-Musikszene beeinflussen. Nach Touren quer durch Europa und Festival-Auftritten auf der Fusion, Lott, 3000 Grad, GEM-Fest (GEO), Iceland Airwaves (IS), Live at heart (SWE) und mehreren internationalen Melodica Festivals, wurde das norddeutsche Label 3000Grad Records auf Whale Vs Elephant aufmerksam und

veröffentlichte Ende 2019 seine EP „Lighthouse“.

*Tobi's Spotify | [soundcloud.com/whalevselephant](https://soundcloud.com/whalevselephant)*

## Konzert mit AHAWA



Organic Indie Konzert - authentisch, tiefgründig und humorvoll. In Beziehung und gemeinsam auf der Bühne – durch die Musik von Ruben und Selina entsteht ein Gefühl der Verbundenheit. Ein Konzert mit den Beiden ist ein Erlebnis, das Herzen berührt. Ganz im Sinne ihres Bandnamens AHAWA, dem hebräischen Wort für Liebe. Mit Live Looping und tiefgründigen Songtexten erwartest dich ein Konzertabend zum Innehalten und Tanzen. [ahawamusic.de](http://ahawamusic.de)

## Konzert mit Elayn

Begib Dich mit der Singer- Songwriter-Nomadin Elayn & ihrer Ukulele auf eine Reise durch eine farbenfrohe Blumenwiese! Erfreue Dich an unseren Herzenstönen im Folk-Reggae-Mantra-Vibe, erlebe Dich als Teil eines natürlichen Kreislaufs, in dem all die Inspiration, der Mut, die Wertschätzung und die Liebe, die Du dem Leben schenkst, zu Dir zurückkommt. Sei Biene und Blüte zugleich, inmitten dieser wilden Wiese und summ vor Dich hin, voller Genuss im Sein.



### Über Elayn:

Elayn ist Singer-Songwriterin, ganzheitliche Gesangstherapeutin, Logopädin und Yogalehrerin aus dem Schwarzwald. Unter dem Motto „Sing und sei – glücklich und frei“ teilt sie in ihren „From heart to heart“-Konzerten mit der Ukulele ihren persönlichen Weg – roh, berührend und echt.

[linktr.ee/elayn4hearts](http://linktr.ee/elayn4hearts)

# SONSTIGE ERFAHRUNGEN

## Agnihotra (Padma Bartsch)

Agnihotra ist ein vedisches Feuerritual. Es reinigt und harmonisiert die Atmosphäre und hat dadurch eine heilende Wirkung auf Umwelt, Tiere, Gesundheit und menschliche Psyche. Während des Rituals stellt sich bei vielen innerer Frieden und Ruhe ein. Dies kann genutzt werden, um im Anschluss zu meditieren.



### Über Padma:

Ich bin ganzheitliche Gesundheitsberaterin für Ernährung, Lebensstil und mentales Wohlbefinden, mit Schwerpunkt auf psychischer Flexibilität und Psychosomatik. Meine Arbeit basiert auf Ayurveda und wird durch moderne psychologische Ansätze, buddhistische Philosophie und Naturrituale ergänzt.

Ich liebe es, in der Natur zu sein, in die Stille zu gehen, zu singen, zu tanzen und zu kochen.

## Intuitives Malen & Kunstausstellung (ChiTree Kai)



### Über Kai:

ChiTree Kai drückt das Formlose im Tanz mit Pinsel und Farbe fließend aus und verwandelt Malerei in eine bewegte Meditation. Seine Leinwand wird zu einem Portal für Reflexion und Vision, das innere Welten durch Ebenen aus Farbe und Bewegung offenbart.

Seine Kunst ist eine Einladung zu fühlen – nicht nur zu sehen – eine Reise zum Wesen des Seins.

*visualalchemy.art | chitreesign.de | @ChiTreeKai*