Programmheft

CONNECTIVAL

Winter Edition

25. Februar - 1. März 2026

Nature Community | Bayern

Übersicht

Morgenprogramm

Hatha-Vinyasa Yoga (Ella)
Hridaya Hatha Yoga (Johannes)
Vinyasa Yoga - *long, slow, deep* (Steph)
Yin Yoga - *deep relaxation* (Madleen)

Workshops

Home In The Body - *3 day series* (Tabea)
Naturkosmetik & Pflege selbst herstellen (Hannah)
Die 11 Elemente erfolgreicher Kommunikation (Aaron)
Berührung & ätherische Öle (Hannah)
Frauenkreis (Madleen)
Conscious Touch (Norwin)
Kaula Tantra Yoga (Nina)

Freie Zeit

Abendprogramm

Ecstatic Dances
Konzerte
Klangreisen
Open Stage
Cacaozeremonie & mehr

Änderungen vorbehalten

Morgenprogramm

Hatha-Vinyasa Yoga

Ella

Diese Hatha-Vinyasa-Stunde am Morgen verbindet achtsame Ausrichtung mit fließenden Bewegungen und einem bewussten Atemrhythmus, der Dich durch Deine Praxis trägt.

Sanfte Mobilisation geht über in kraftvollere Sequenzen, die den Kreislauf aktivieren und neue Energie schenken. Es entsteht ein meditativer Flow, der Körper und Geist in Einklang bringt.

Eine Entspannung zum Abschluss rundet die Praxis ab und lässt dich klar, verbunden und gestärkt in den Tag starten.

Zu Ella:

Ich bin Ella, ausgebildete Hatha-Vinyasa-Parampara-Lehrerin und leidenschaftliche Yogini. Für mich ist Yoga ein Weg zu Bewusstsein, Klarheit und innerer Balance. Mein größter Lehrer ist der Atem, der mich durch jede Praxis führt und das Herzstück meines Unterrichts bildet.

Hridaya Hatha Yoga

Johannes

Yoga als Weg zu Dir selbst.

In langsamen und sanften Asanas spüren wir unseren Körper und fördern unsere Achtsamkeit. Wir halten jede Position, wir beobachten unsere Gedanken, Gefühle und Empfindungen ohne zu reagieren, verbinden uns über unser Herz mit der Essenz unseres Selbstes.

Zu Johannes:

Mit 15 lernte ich das erste Mal Yoga und den Weg zu mir selbst kennen. Mein Beruf - die Osteopathie, der Kontakt zur Stille und meine Leidenschaft für Bewegung und Körperlichkeit prägen die Haltung, mit der ich euch den Weg des Yoga näher bringen möchte.

Vinyasa Yoga - long, slow, deep

Steph

Mit einer langsamen und fließenden Bewegung erschaffen wir den nächsten Moment.

Nyasa bedeutet "zu platzieren" und Vi bedeutet "in besonderer Weise." Wir verbinden alle Körper-Bewegung mit dem Atem und wollen individuell eine präzise und stabile Ausrichtung finden, so dass sich die innere Haltung zum Körper wieder als Ganzes gut anfühlt. Long - Slow - Deep.

Zu Steph:

Artist - Painter - Writer - Dancer - Yoga Inspirer - Spaceholder - Coach-Projector - Coordiator - Empath

Ausbildungen in Anusara Yoga, Bildender Kunst, 5Rythmen Tanz, Yogatherapie, Meditation, Intuitives Coaching, Human Design, Positive Psychologie, Psychotherapie, Somatic Experience und Human Design

Yin Yoga - *deep relaxation*

Madleen

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.

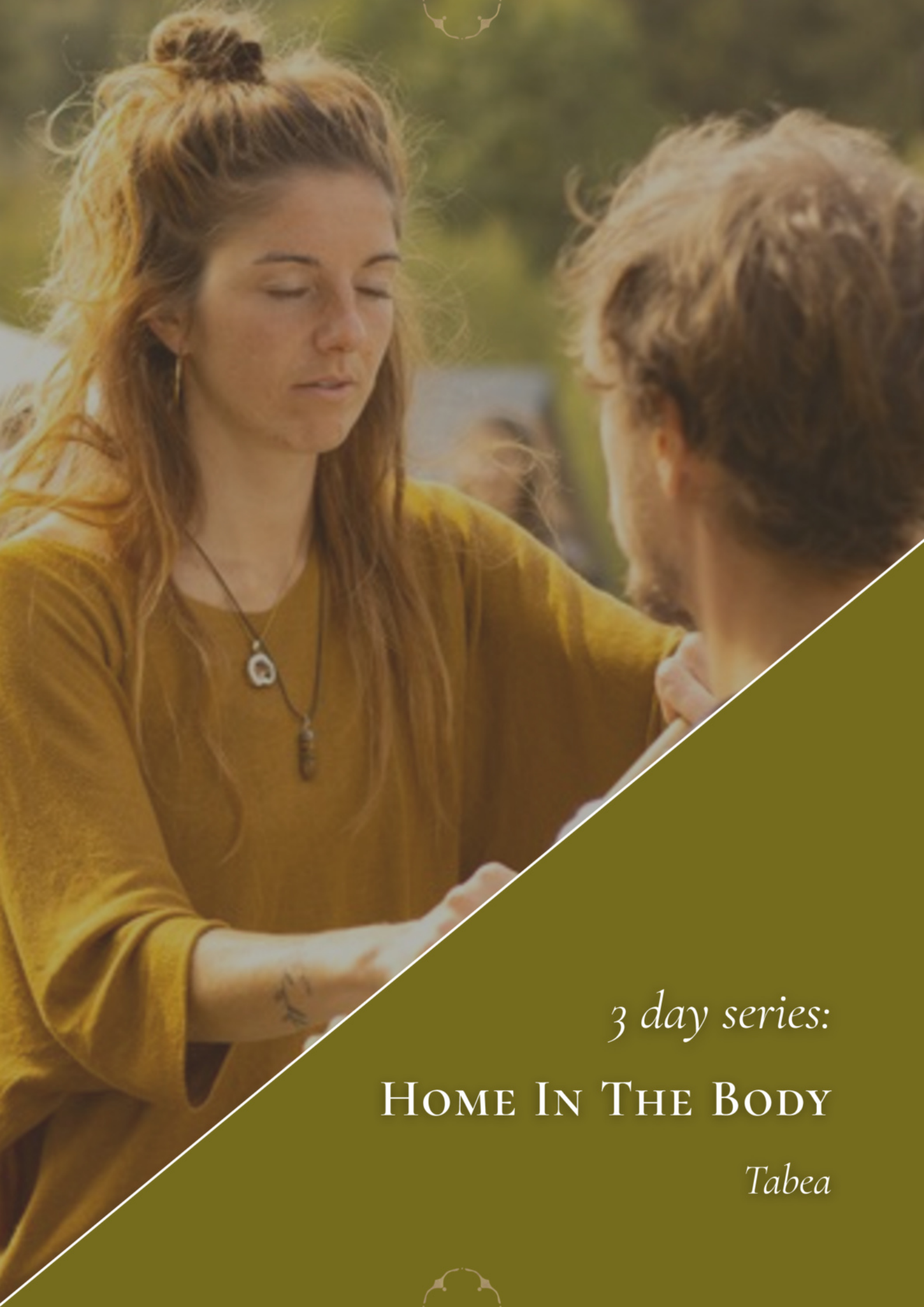
Wir nehmen uns Zeit, um immer tiefer in unseren Körpern anzukommen. Atemzug für Atemzug. Zu spüren, wo halte ich fest? Wo kann ich weicher werden und loslassen? Wie kann ich mir selbst voller Annahme und Liebe begegnen - und den Moment genießen?

Die verschiedenen Yin Yoga Dehnungen halten wir für jeweils ca. 4 Minuten.

Zu Madleen:

Ich liebe Räume, in denen wir loslassen und tiefer in uns ankommen können - in denen wir unseren Körpern mit Zeit und Liebe begegnen und uns wieder ein Stückchen mehr zu Hause fühlen. Für mich öffnet Yin Yoga eine Tür zu diesem Raum.
Ich bin ausgebildete Yin Yoga Lehrerin und leidenschaftliche Mitveranstalterin der Connectivals.

Workshops



3 day series:

Home In The Body

Tabea

Home In The Body - 3 day series

Tabea

a somatic and creative movement workshop

Der Körper trägt Geschichten, lange bevor Worte auftauchen. ***Was würde Deiner erzählen?***

Dieser Workshop lädt ein, die Schichten Deines Körpers Stück für Stück weich werden zu lassen, sodass sich Deine Geschichte zeigen kann - ohne, dass Du etwas dafür tun musst. Wir folgen dem Prinzip von ***„no effort“.***
Über Shaking, berührt werden, inspiriert werden von den Anderen und einem Zustand ohne Bewertung, Flow, vielleicht auch die Tränen, die sich lösen, weil etwas, das im Körper gefroren war, schmilzt...
Sodass Du in einen Ausdruck kommst, der sich wahr anfühlt.

Der 3-tägige Prozess entfaltet sich von Soloarbeit über Begegnung im Duo bis zur Arbeit mit der Gruppe. Mit jeder Stufe erweitert sich der Radius, sodass Du mehr und mehr äußere Impulse integrieren kannst, ohne dass die innere Verbindung verloren geht.

Day 1: Shaking the Structure

Soloarbeit

Wir widmen uns den körperlichen und nervlichen Mustern, die Bewegung lenken, bevor sie bewusst wird. Über geführtes Shaking lösen sich Gelenke, Faszien und Atem. Die alten Strukturen können sich lockern.

Nach einer Tiefenentspannung beginnen wir mit einer Improvisation. Mikrobewegungen entstehen als kleine, präzise Antworten des Körpers. Die Wahrnehmung verlagert sich nach innen und die Bewegung beginnt, eigene Wege zu finden.

Day 2: Moving the Structure

Duaarbeit · hands-on

Berührung öffnet andere Räume als Bewegung allein.
In der Partnerarbeit wird mit Release-Techniken und Shaking von außen gearbeitet.

Eine Person darf dabei ganz loslassen und empfangen. Die andere Person ist ganz im Dienst für den Körper des Gegenübers.

Aus dieser Unterstützung heraus entwickelt sich Bewegung, die weniger aus Gewohnheit kommt und mehr aus Resonanz.
Der Kontakt mit einem anderen Körper verändert den inneren Tonus. Spannungen verschieben sich. Neue Möglichkeiten entstehen.

Day 3: Becoming the Field

Trioarbeit & Ritual

Der letzte Tag bewegt sich im Feld der Gruppe.

In Trio-Konstellationen wird eine Person gehalten, gestützt, durch den Raum begleitet. Der Körper darf sich anlehnen, nachgeben, getragen werden. Aktivität entsteht allmählich aus dem Gefühl von Sicherheit und Verbundenheit.

Der Workshop endet mit einem gemeinsamen Ritual, in dem jede Person Raum erhält.

Hinweise

Tag 2 und 3 beinhalten **körpernahe, hands-on Arbeit**.

Die Teilnahme an **allen drei Tagen** wird **empfohlen**.

Der Prozess bleibt **offen** und **reagiert** auf das, was sich zeigt.

Zu Tabea:

Tabea ist Physical-Theater-Performerin, Yogalehrerin und Theaterpädagogin mit einem besonderen Fokus auf verkörperte Kreativität und somatische Praxis. In ihrer Arbeit verbindet sie Wahrnehmung und künstlerischen Ausdruck zu Erfahrungsräumen, in denen die Präsenz im Mittelpunkt steht. Sie lebt freischaffend in Basel.

Naturkosmetik & Pflege selbst herstellen

Hannah

In diesem Workshop dreht sich alles um natürliche Pflege und bewusste Kosmetik.

Gemeinsam stellen wir verschiedene Pflegeprodukte wie Peelings, Lip Balm und Körperbutter her – auf rein natürlicher Basis. Du lernst ausgewählte Pflanzenöle, Ölauszüge und ätherische Öle kennen und erfährst, wie sie Haut und Sinne unterstützen können. Alle Produkte stellst Du selbst her und kannst sie anschließend mit nach Hause nehmen oder sie vor Ort schon nutzen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Zu Hannah:

Hannah arbeitet seit über 6 Jahren mit ätherischen Ölen und Pflanzenkraft und liebt es, Dinge selbst herzustellen. Als ausgebildete Ergotherapeutin verbindet sie praktisches Tun mit Achtsamkeit und Körperwahrnehmung. Seit 7 Jahren ist sie selbstständig und begleitet Menschen in kreativen, naturverbundenen Prozessen. *@hannahswelt_*

Die 11 Elemente erfolgreicher Kommunikation

Aaron

Wir erkunden die 11 Elemente erfolgreicher Kommunikation - teils theoertisch, teils praktisch.

Wir behandeln Themen von klarer Absicht über echtes Zuhören bis zur Kraft der Stille. Du lernst, wie Verbindung durch Kommunikation gelingt, wenn intentionales Sprechen, aktives Zuhören und Stille zusammen wirken.

Das Angebot richtet sie an alle, die authentischer, präsenter und wirksamer kommunizieren möchten.

Zu 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.
@aaron.kaay_dj.nowbody

Berührung & ätherische Öle

Hannah

Dieser Workshop verbindet ätherische Öle mit achtsamer Berührung.

Nach einer kurzen Einführung in ausgewählte Öle und ihre Wirkungen stellen wir individuelle Ölmischungen her. Anschließend lernst du einfache Hand- und Rückenmassagen, die Du an Dir selbst oder im Miteinander anwenden kannst.

Es braucht keine Massage- oder Vorkenntnisse – alles wird ruhig und verständlich angeleitet.

Zu Hannah:

Hannah arbeitet seit über 6 Jahren mit ätherischen Ölen und Pflanzenkraft und liebt es, Dinge selbst herzustellen. Als ausgebildete Ergotherapeutin verbindet sie praktisches Tun mit Achtsamkeit und Körperwahrnehmung. Seit 7 Jahren ist sie selbstständig und begleitet Menschen in kreativen, naturverbundenen Prozessen.
*@hannahswelt_*

Frauenkreis - *slow & sensual*

Madleen

Dein Körper als Dein Tempel und Dein Zuhause in dieser Welt.

Dieser Frauenkreis widmet sich ganz Deinem **Körper**, Deinem **Fühlen** und Deiner **Sinnlichkeit**. *Wie kannst Du Dich selbst durch **Sinneseindrücke**, sanfte **Berührungen** und **Bewegungen** nähren und eine **tiefere Verbindung** zu Dir und Deinem Körper aufbauen - losgelöst von allen Bildern und Erwartungen?*

Gemeinsam gehen wir auf eine Reise, die unsere Sinne verwöhnt - **alleine** und im achtsamen **Kontakt** mit anderen Frauen.

Zu Madleen:

Ich liebe Räume, in denen wir loslassen und tiefer bei uns ankommen können - in denen wir unseren Körpern mit Zeit und Liebe begegnen und uns wieder ein Stück mehr zu Hause fühlen. Für mich öffnen achtsame Berührung, Tanz, Meditation und Yin Yoga eine wunderschöne Tür zu diesem Raum.
Ich bin ausgebildete Yin Yoga Lehrerin und leidenschaftliche Mitveranstalterin der Connectivals.

Conscious Touch

Norwin

Berührung ist Verbindung - Mit Dir selbst, mit anderen und der Welt. Wir treten ständig in Kontakt und sind uns oft nicht darüber bewusst, was dabei alles passiert. Aus der Langsamkeit heraus wollen wir das Bewusstsein dafür wecken, was Berührung alles bewirken kann. Ich leite Dich durch **Körperreisen** und **Übungen** und gebe dabei Impulse und Ideen zum Forschen.

Der Workshop findet in **zwei Teilen** statt: Zunächst kommen wir in Berührung mit uns selbst. Danach geben und empfangen wir Berührung. Wir achten ganz besonders auf eigene Grenzen und Konsens. Du kannst mit einem Herzensmenschen kommen oder vor Ort einen Übungs-Partner finden.

Zu Norwin:

Ich bin Bewegungstherapeut, Meditations- und Breathwork Coach. Ich helfe Menschen mit ganzheitlichen Ansätzen mehr in ihrem Körper zu sein und ihre Natur zu entdecken. Besonders auf den Connectivals möchte ich tiefe und einmalige Erfahrungen schaffen und bin dankbar für den Raum und alle, die dafür bereit sind. @natuerlichebewegung
natuerlichebewegung.de

Kaula Tantra Yoga

Nina

Kaula Tantra Yoga ist eine meditative, traditionelle Yogapraxis, die in tiefe Entspannung führt und zugleich neue Lebenskraft aktiviert. Durch bewusstes Bewegen, Atmen und Entspannen und heilsame Phasen der Stille, entsteht ein Raum für innere Ruhe, Präsenz und Selbstwahrnehmung. Die Praxis wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele, unterstützt dabei, das Nervensystem zu regulieren und Blockaden auf allen Ebenen können sich sanft lösen. Gleichzeitig werden Kraft, Flexibilität, Stabilität und eine aufrechte Körperhaltung gefördert. Im Mittelpunkt steht die tiefe Verbindung mit sich selbst und der eigenen Essenz. So entsteht ein Zustand von Balance, innerem Frieden und lebendiger Energie.

Zu Nina:

Ich bin Wegbegleiterin für spirituelles Erwachen und innere Rückverbindung. 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

Freie Zeit

Klangreise · Tönen · Singkreis

Hannah

Dieser offene Raum lädt Dich ein, über Stimme, Klang und gemeinsames Tönen bei Dir anzukommen. Elemente aus Klangreise, freiem Tönen und Singkreis fließen ineinander. Es gibt kein richtig oder falsch – nur Lauschen, Mitschwingen und Sein. Du kannst jederzeit ein- oder aussteigen, so wie es sich für Dich stimmig anfühlt.

Schmuck herstellen in *cozyness*

Hannah

In gemütlicher Atmosphäre kannst Du Armbänder, Ringe oder Ohrringe aus Edelsteinen, Perlen und anderen Materialien gestalten. Mit Tee, Ruhe und Raum für Austausch entsteht ein offener Kreativraum zum Ankommen und Verweilen. Du kannst intuitiv arbeiten, etwas ausprobieren oder einfach da sein. Komm vorbei, so lange und so oft es sich für Dich richtig anfühlt.

Regulated Movement Space - *Movement Integration*

Josef

Ein ruhiger Bewegungsraum zum Zwischenlanden zwischen Workshops. Wir kommen im Körper an, sortieren, was sich aufgestaut hat, und lassen den Tag einmal durchs System laufen. Sanfte Bewegung, Orientierung und stillere Momente - so, dass Spannung sich lösen kann und wieder mehr Weite entsteht. Du gehst nicht „weiter", sondern kommst zurück: in Kontakt mit Dir, mit dem Raum und mit dem, was als Nächstes dran ist.

Zusätzlich

Sound Bath - *Iljan Pertler*

Vinyasa Yoga - *Steph*

Elektronische Klangreise - *Tobias Krause*

Schamanische Klangreise - *Christian Massinger*

Wie funktioniert Gemeinschaft? - **Vorstellung der Nature Community**

Vorstellung der Uniartcity

und mehr...

Abendprogramm

Ecstatic Dance - *slow & arrival*

Josef Behr

In meinen Sets öffne ich einen Raum für ehrliche Selbsterfahrung im Körper.

Durch Genrewechsel, Tempi und Kontraste kommen unterschiedliche Schichten in Bewegung - manchmal angenehm, manchmal auch roh. Ich lade ein, mit dem da zu sein, was sich zeigt, und immer wieder in sich selbst zurückzufinden. Es gibt ruhige Passagen und klare Peaks, aber der rote Faden ist Präsenz: spüren, bleiben, weitergehen.

Zu Josef:

Ich bin Josef Behr - DJ und Raumhalter, und ich arbeite gern dort, wo ein Raum nicht lauter werden muss, um tief zu sein.
Mich interessiert Präsenz mehr als Performance: ein klarer Rahmen, in dem Menschen ehrlich spüren können, was da ist, und trotzdem gut bei sich bleiben.
Am Ende soll etwas landen: im Körper, im Blick, im Tempo - und im Gefühl, wieder sortiert weiterzugehen.
@besef.johr | sei.jetzt/o/josef-behr

Pyjama Yin Yoga - *for a cozy sleep*

Madleen

Lass den ersten Abend mit einer gemütlichen Yin Yoga Session ausklingen.

Dein Körper wird sanft gedehnt - Dein Geist kann ruhen.
Atemzug für Atemzug kannst Du entspannen, noch tiefer in Deinen Körper hinein sinken, Dein Gewicht an den Boden abgeben und die Eindrücke des ersten gemeinsamen Abends integrieren. Die verschiedenen Yin Yoga Dehnungen halten wir dabei für jeweils ca. **4 Minuten**.

Ein perfekter Abschluss des Auftakts unseres gemütlichen Winter Connectivals. **Komm gerne schon ganz cozy in Deinem Pyjama :)**

Zu Madleen:

Ich liebe Räume, in denen wir loslassen und tiefer in uns ankommen können - in denen wir unseren Körpern mit Zeit und Liebe begegnen und uns wieder ein Stückchen mehr zu Hause fühlen. Für mich öffnet Yin Yoga eine Tür zu diesem Raum.
Ich bin ausgebildete Yin Yoga Lehrerin und leidenschaftliche Mitveranstalterin der Connectivals.

Donnerstag

... sowie Abschlussdance am Sonntag

Ecstatic Dance

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.

Zu 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
@aaron.kaay_dj.nowbody

Mitsing-Konzert

Nina Laura'Adjana

Dieses Konzert ist eine Einladung, mitzusingen, zu tönen und Dich mit Dir, Deiner Stimme und der Community zu verbinden - oder auch einfach nur zu lauschen und Dich mitnehmen zu lassen auf eine schöne Klangreise.

Der Vibe wird passend zum Winter Connectival sein - entspannend, nährend und zugleich zum Innehalten und Reflektieren einladend.

Zu Nina:

Es ist eine meiner größten Freuden, durch Musik und Gesang Räume für innere (Rück-)Verbindung, Heilung und bewusstes Sein zu öffnen.
Die Lieder, die ich empfange und mit euch teilen möchte, erinnern an das Wesentliche und laden dazu ein, dich mit dir selbst und mit allem, was ist, zu verbinden.
YouTube | Spotify | Telegram

Special Evening

Lass Dich verzaubern von unserem ***special evening***...

... mit einer wunderschönen ***Cacao Zeremonie***, einem epischen ***Ecstatic Dance - Cacao Edition*** und unserer ***Open Stage*** *- vielleicht auch mit Dir auf der Bühne?*

Dieser Abend steckt voller Überraschungen und Magie...

Ecstatic Dance - *Cacao Edition*

Epic Eric

Elektronische Beats verschmelzen mit organischen Rhythmen.
Je mehr Du Dich fallen lässt, desto fließender und freier bewegst Du Dich durch Deine vielfältigen Bewusstseinszustände.

Meine Musik öffnet Portale. Der Schlüssel dazu ist Deine innere Bereitschaft, Dich zu öffnen. Dahinter entfaltet sich ein Gefühl von Freiheit und Grenzenlosigkeit.

Zu Eric:

@Epic_Eric
mixcloud.com/Epic_Eric/

Ecstatic Dance

Philipp (vom DJ Duo Lunasol)

Meine Intention ist es, mit Musik eine Reise zu erschaffen, die Dich durch die Welt Deiner Emotionen führt.

Ich lade Dich von Herzen ein, Dich berühren zu lassen und diese Gefühle durch Deinen Tanz auszudrücken.

Zu Philipp:

Ich bin Philipp und lebe seit meiner Kindheit die Liebe zur Musik in verschiedenster Form. Musik schafft für mich einen Zugang zu oft verborgenen Emotionen, die ich dann transformieren und integrieren kann.
Sound ist meine größte Passion, meine Sprache. Nichts liebe ich so sehr wie über Musik mit Menschen zu connecten und Schwingung im Raum zu ko-kreieren, die sich energetisch organisch auf- & abbaut.
soundcloud.com/lunasol-ecstaticdance
@lunasol.ecstaticdance

Live Ambient Set

Zen That Beat

Zen That Beat erschafft atmosphärische, tief berührende Klangräume, in denen Stimme, Elektronik und Klavier zu einer meditativen, transformierenden Erfahrung verschmelzen.

Seine Stücke I Am The Light und Moments of Clarity sind zu Begleitern vieler Yoga- und Healing-Sessions geworden und öffnen Räume für innere Weite, Ruhe und emotionale Klarheit.

Zu Ryan:

Spotify
@zenthatbeat

Winter Connectival is waiting for you...