



HEALTH 'N' HARMONY FESTIVAL

Sonntag
09. November

„Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren.“ B.K.S. Iyengar

Lass Dich bei unserem Health 'n' Harmony Festival von der perfekten Kombi aus inspirierendem Yoga und magischer Live-Musik verzaubern: Hier treffen die beruhigende Kraft fließender Bewegungen auf die emotionale Tiefe live gespielter Instrumente – und das in unseren verschiedenen, spektakulären Räumlichkeiten.

Violoncello, Gitarre, Percussion und weitere, von unseren Bergson Artists gespielte Instrumente, schaffen angenehme Klangwelten, die die unterschiedlichen Yoga Einheiten mit unseren Trainerinnen zu etwas ganz besonderem machen.

Ob Vinyasa Flow, Yin Yoga, Budokon oder andere Yoga Stile – bei unserem zweiten "Health 'n' Harmony" Festival kannst du zwischen acht unterschiedlichen Angeboten wählen und gestaltest Dir Dein persönliches Programm mit bis zu sechs Sessions nach Wahl.

Ein besonderes Highlight erwartet Dich in unserem Konzertsaal: Hier kommst Du in den Genuss eines wohligen „Soundbaths“ – dabei erlebst Du ein Klangbad, das alle Sinne anspricht!

Alles, was Du für die Teilnahme brauchst, ist Deine eigene Yogamatte. Die Sessions sind für alle Level geeignet. Neben Bewegung und Live-Musik erwarten Dich für die perfekte Balance von Körper und Geist unsere Healthy Food Bars.



„GOOD VIBES ONLY“ – SPICY HATHA & VINYASA FUSION

mit Daniela Vorleuter (Yoga) & Chris Gall (Klavier)

Es ist der Geist, der einen wesentlichen Beitrag zur körperlichen Fitness leistet – Yoga lehrt uns dieses Gleichgewicht zwischen Körper, Atmung und Gedanken zu finden.

Als ehemalige Leistungssportlerin ging es bei Daniela viel um Kraft und Ausdauer. Diese Erfahrung teilt die Münchnerin in ihren Stunden durch Mobilität und Bewegung, um damit einen möglichen Weg aufzuzeigen, in die Verbundenheit mit sich selbst und allem, was die Welt zu bieten hat, zu kommen. Immer unter dem Motto: „Was darf gehen, was darf bleiben, was darf kommen?“.

Dich erwartet ein stärkender Hatha & Vinyasa Flow, bei dem der Fokus auf „Balance & Kraft“ liegt und du Geist und Körper in Einklang bringst: Eine Mischung aus Atmung, traditionellen Asanas, Mobility und fließenden Bewegungen.

Hatha Yoga ist eine der ältesten und grundlegendsten Yoga-Formen, die Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation kombiniert, um den Körper zu stärken und den Geist zu beruhigen. Der Begriff „Hatha“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Kraft“ oder „Anstrengung“, kann aber auch als Verbindung von „Ha“ (Sonne) und „Tha“ (Mond) interpretiert werden – ein Symbol für die Balance von Gegensätzen wie Aktivität und Ruhe.



„DIVE DEEP“ – SOFTER VINYASA FLOW

mit Isabelle Krieg (Yoga) & Vincent Babl (Harfengitarre)

Komm vorbei, atme durch und finde deinen Rhythmus – in Bewegung, in der Stille, in dir. Tauche ein in einen kreativen Vinyasa Yoga Flow, der dich einlädt, ganz bei dir selbst anzukommen.

Isabelle Krieg begleitet dich mit intuitiven Bewegungen und modernen Asanas auf dem Weg zu mehr Balance – körperlich wie geistig.

Lass das Chaos des Alltags hinter dir, spüre die Verbindung zu deinem wahren Selbst und schenke deinen eigenen Bedürfnissen Raum. Durch fließende Bewegungen, sanfte Stabilität und bewusste Atmung öffnet sich dein Körper, während dein Geist zur Ruhe kommt.

Für Isabelle bedeutet Yoga Einklang: das Starke und das Weiche, das Ein- und das Ausatmen, das Leben auf und neben der Matte. Mit ihrer ruhigen Art und den harmonischen Klängen der Musik schafft sie eine Atmosphäre, die dich mitnimmt und trägt.

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer und fließender Yogastil, bei dem jede Bewegung mit dem Atem verbunden wird. Der Begriff „Vinyasa“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie „auf eine bestimmte Weise setzen“ oder „verbinden“. Genau das geschieht während einer Praxis: Körperhaltungen (Asanas) werden durch fließende Übergänge miteinander verknüpft, oft in Form von kreativen Sequenzen.



YOGA MEETS MARTIAL ARTS

mit Cora Ernst (Yoga) &
Maximilian Schwarz (Percussion)

Cora liebt kreative, fließende Yoga Flows, bei denen Bewegung und Atem eins werden und der Kopf einfach mal Pause hat. In ihren Stunden lädt sie dich ein, Neues auszuprobieren, dich selbst zu spüren und über dich hinauszuwachsen.

Dich erwarten abwechslungsreiche Transitions, kraftvolle Asanas und fließende Mobility-Sequenzen, die dich stärken und gleichzeitig entspannen.

In „Yoga meets Martial Arts“ kombiniert Cora die Leichtigkeit des Vinyasa, für mehr Freiheit & Verbundenheit, mit kraftvollen Elementen aus der Kampfkunst, für deine innere Stärke & Flexibilität – eine spannende Mischung, die Körper und Geist in Einklang bringt.



„INNER PEACE & RELAX“ – HATHA YOGA

mit Ines Lammer (Yoga) & Jiro Yoshioka (Cello)

Komm vorbei, atme durch und finde deinen Rhythmus. Lass deinen Alltagsstress hinter dir und begeben dich auf eine Reise zu deinem inneren Frieden. Durch sanfte Asanas und achtsame Atemübungen fördern wir Entspannung und Achtsamkeit. Lass den Geist zur Ruhe kommen und finde Harmonie in Körper und Seele.

Als eine erfahrene Sportwissenschaftlerin und zweifache Mutter weiß Ines Lammer aus eigener Erfahrung, wie wichtig innere Ruhe und Entspannung für das Wohlbefinden sind. Mit ihrem Fachwissen und ihrer persönlichen Perspektive vermittelt sie wertvolle Einblicke und Techniken, um diese Balance im Alltag zu finden. Tanke in dieser Stunde neue Energie.

Hatha Yoga ist eine der ältesten und grundlegendsten Yoga-Formen, die Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation kombiniert, um den Körper zu stärken und den Geist zu beruhigen. Der Begriff „Hatha“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Kraft“ oder „Anstrengung“, kann aber auch als Verbindung von „Ha“ (Sonne) und „Tha“ (Mond) interpretiert werden – ein Symbol für die Balance von Gegensätzen wie Aktivität und Ruhe.



"YOGA FLOW DANCE"

Daniela Mühlbauer (Yoga Dance)
& Felix Kolb (Percussion)

Tauche ein in eine einzigartige Class, die Vinyasa Flow Yoga und Modern Dance zu einer fließenden, kreativen Einheit verschmelzen lässt: Yoga Flow Dance. Hier kannst du den Kopf ausschalten, dich vom Rhythmus tragen lassen und den Flow spüren. Flow. Dance. Express.

Daniela Mühlbauer ist Advanced Yoga Teacher, professionelle Tanzkünstlerin und Sozialpädagogin aus München. Neben dem Tanz ist das Yoga seit vielen Jahren ihr spiritueller Wegweiser. Sie entwickelte ihr eigenes Konzept „Yoga Flow Dance“, eine Fusion aus Yoga Flow und Modern Dance. Als Space Holder leitet sie Workshops, Retreats im In- und Ausland, tanzkünstlerische Projekte und bildet angehende Yoga-lehrer:innen aus.

Bei der Yoga Flow Dance Praxis verbinden sich dynamische Yoga-Asanas mit den fließenden Bewegungen des Tanzes, um Raum, Dynamik und den tiefen Ausdruck deiner Emotionen zu erkunden. Hier werden in sanften Schritten tänzerische Yoga Flow-Sequenzen eingeübt, die sich schließlich zu einer kraftvollen Choreografie vereinen – begleitet von Live Percussion Rhythmen.



„SOUND & SILENCE“ – SOUNDBATH

Sarah Noll (Klangmediation)

Let sound touch you. Let silence hold you. Wie wär's mit einem achtsamen Reset für Körper, Geist und Seele?

Wir laden Dich ein zu einem besonderen Erlebnis, das Klang und Achtsamkeit verbindet: Die Sound Meditation mit Sarah Noll, Mindfulness Trainerin und zertifizierte Sound Meditation Practitionerin und Facilitatorin.

In der inspirierenden Atmosphäre des Bergson Kunstkraftwerks öffnet Sarah den Raum für Entschleunigung, Verbundenheit und Tiefenentspannung. Mit den sphärischen Klängen handgefertigter Kristallklangschalen und weiteren Sound Instrumenten darfst Du ganz im Hier und Jetzt ankommen.

Egal Ob Du regelmäßig meditierst oder ganz neu in dieses Erlebnis eintauchst – Du bist herzlich willkommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Diese Sound Meditation ist für alle, die...
...beginnen möchten zu meditieren,
...nach Ruhe, Balance und innerer Ausrichtung suchen,
...oder einfach die transformative Kraft des Klangs erleben wollen.

Kunst trifft Frequenz. Stille trifft Raum. Du triffst Dich: Deine Klang-Auszeit im Bergson Kunstkraftwerk.

