

Programmplan

Donnerstag 15.08.2019	Freitag 16.08.2019	Samstag 17.08.2019	Sonntag 18.08.2019
	Morgenworkshops 8:00 - 9:00 Carmen/ Füße wecken, Fuß-Yoga Johannes /Kundalini Yoga	Morgenworkshops 8:00 - 9:00 [Oliver/Kurzworkshop] Dein Lebenssinn in einem Satz mit dem INSPIRARATIONSSTATEMENT nach dem Frühstück Freies Qigong (Karen)	Morgenworkshops 8:00 - 9:00 [8:30-9:30 Beate/Espavo Healing: Breathing into Sound] Nicole/Männerkraftkreis Till: Playfight into Contactdance
	Frühstück 9:00 - 10:00	Frühstück 9:00 - 10:00	Frühstück mit Abfahrtsorganisation 9:00 - 10:00
	Warm Up World Café Contact Improvisation 10:15 - 13:15	Workshops 10:15 - 12:15 [Dhara/Authentic Movement] [Julia/Naturlauschen: Was bewegt mich gerade?]	Workshops 10:15 - 12:15 Robert / Poly-Familienstellen [Nicole/Concious Intimacy inkl. belly2belly

		[Erwecke das Göttliche in DIR/Melanie] Juli Maria/Yoga mit dem Yoni Ei (für Frauen) [Sebastian - Emotionale Freiheit durch Klopfakupressur]	Gathin u. Astiko/ Our Sacred Earth Meditation [Sebastian - Emotionale Freiheit durch Klopfakupressur] [Wer/Was]
		Sharinggruppen Marion Yves] [Wer moderiert] 12:15-13:15	**Sharinggruppen** Marion [Yves] [Wer moderiert] 12:15-13:15
	Mittagessen 13:15 - 14:15	**Mittagessen** 13:15 - 14:15	**Mittagessen** 13:15 - 14:15
	Workshops 14:30 - 16:00 [Dhara/Werde zum LandArt] [Christoph J. /Wim Hof breathing und Männerkreis] [Wer/Was] [Wer/Was]	**Workshops** 14:30 - 16:00 [Beate/Espavo Healing: Soundhealing Circles] [Carolin/(Familien)Aufstellung (könnte ggfs.länger dauern)] Gathin u. Astiko/ AUM-Meditation [Christian L./evtl. Hinführung connæked]	**Festival Abschluss** Raumlauf Feedbackkreis Redestabrunde/Ernte Gruppenfoto/Film 14:30 - 16:00
Ankommen 17:30 - 18:30	**Workshops** 16:15 - 17:45 [Beate/Espavo Healing: BioDynamic Breathwork] [Robert / Speed Dating] [Marianne/ Yoni Magic] [Wer/Was] [Wer/Was]	**Workshops** 16:15 - 17:45 [Christian L./connæked] (Juli Maria/Wild Human Dance] [Narada/A Touch of Tantra] Gathin u. Astiko/ AUM-Meditation [Wer/Was]	**Abfahrt** ab 16:00
	Sharinggruppen 17:45-18:30 Marion/Orga [Julian G.] [Christian L.]	**Sharinggruppen** 17:45-18:30 Marion (Nicole dann mach ich Frauensharing?!)	

		[Julian G.] Nicole	
Abendessen 18:30 - 19:30	Abendessen 18:30 - 19:30	Abendessen 18:30 - 19:30	
Willkommen Ankommen Raumlauf Feedbackkreis Bezugsgruppe Redestabrunde Open Space 20:00-22:30	Workshops 20:00-21:30 [TangoFusion-Dance mit Sonja Armis] danach 22:00 Till - Ecstatic Dance [Julian/Wavetanz] [Marion/Kuscheln - bewusst, achtsam & liebevoll berühren] [Wer/Was]	Workshops 20:00-21:30 [DJ VIsh / Tanzreise] [Wer/Was] [Wer/Was]	
	Workshops 21:30-23:00 ”Blauer Salon” (open end) [Boris/Bioenergetik]	Workshops 21:30-23:00 ”Blauer Salon” (open end) [Wer/Was]	

Workshops

Hinweis zur Formatierung. Dieses Googledoc wird kurz vor dem Festival in Farbe genau so ausgedruckt. Deshalb sollten de einzelnen Workshopbeschreibungen kompakt sein, damit sie später auch alle nebeneinander auf die Programmwand passen. Versucht bitte eure Texte kurz zu halten. Ein einheitliches visuelles Erscheinungsbild ist uns aus funktionalen und ästhetischen Gründen wichtig. Alle Texte erhalten die gleiche Formatierung.

Tanzreise - DJ Vish



Ein Herzblut-DJ der ExtaticDance Bewegung und der ConsciousDance Szene. Seine Leidenschaft ist es, mit Musik Räume zu öffnen, Reisen zu gestalten, Geschichten zu erzählen. Den Tänzer einzuladen, in unterschiedlichste Ebenen seines Seins einzutauchen. Den Kontakt zu sich selbst und anderen im Tanz zu erfahren. Dieses Spiel vielseitig und einfühlsam zu gestalten, ist eines seiner Talente. Die Tanzreisen die dabei entstehen, können tantrisch, ekstatisch, mystisch sein. Der Fokus liegt immer auf dem gegenwärtigen Augenblick. Es ist mehr als nur Musik, es ist mehr als nur Tanz. Es ist eine Einladung, lebendig zu sein mit dem, was ist. DJ Vish ist Mitbegründer der Spiritwave München und der Wild@Heart TanzReise.

Awareness Understanding Meditation ist AUM - Gathin & Astiko





"Die Humaniversity AUM Meditation ist ein sozialer Prozess, der dir hilft herauszufinden wer du bist, indem du die ganze Bandbreite deiner Emotionen erforschst. Dies hilft Stress in Kreativität und Wohlbefinden zu transformieren. Ziel ist mit Dir und anderen Freundschaft zu schließen." Mehr Infos siehe: www.aum-muenchen.de

[TangoFusion-Dance] - [Sonja]





TangoFusion-Dance ist eine Mischung aus Tango Argentino und Freestyl. Hier werden die besten Seiten der Tänze miteinander verbunden Leidenschaft+Freiheit. Es gibt keine festgelegten Rollen, drum braucht ihr auch nicht als Paar kommen. Ich unterrichte seit über 25 Jahren Tango Argentino und vor ca. 15 Jahren habe ich den TangoFusion-Dance entwickelt.
www.tangozentrum-muenchen.com

[Wellen tanzen] - [Julian]



Wellen tanzen - Wir tanzen frei, lustvoll und ungeniert eine „Welle“: Die Musik lädt zunächst zum langsamen, sanften und fließenden Tanzen ein, wird dann rhythmischer, dynamischer, kraftvoller, geht über in extatische Rhythmen, regt dann an zu leichten, kreativ-verspielten Tanz und mündet schließlich im stillen Lauschen des Seins einladen. Was und wie und mit wem du tanzt, bleibt ganz dir überlassen, es gibt keine Regeln, nur die Grenzen der Mittänzer. Viel Spaß!

[connæked] - [Christian L.]



Ich wünsche mir Teilnehmer mit Lust auf Nacktheit und Berührung, die neue Erfahrungen machen und ihre Grenzen weiten wollen. Und ich wünsche mir Menschen, die sich ihrer Erwartungen in Bezug auf Sinnlichkeit bewusst sind, diese zu sich nehmen können und sich der organischen Entfaltung des Miteinanders anvertrauen wollen. Dich dem Zusenden www, was gerade in dir aufsteigt, dich dieser Regung anvertrauen und ihr vielleicht in aller Behutsamkeit Folge leisten. Oder auch sie einfach nur ausstrahlen und beobachten, was sich dadurch in deinem Umfeld ereignet. Ein möglicher Weg zu Erotik in ihrer tiefsten Sinnlichkeit besteht genau in dem Aufbauen, Wahrnehmen und Auskosten der Spannung zwischen zwei oder mehreren Polen, bevor überhaupt irgendetwas haptisch passiert. Wenn ich ehrlich bin, sehne ich mich danach, mit dir ein solches Feld zu erschaffen und darin zu baden.

[Authentic Movement - mit Contact] - [Dhara]



Zu zweit und auch alleine tanzt du authentisch in diesem Moment. Dein/e Begleiter/in bezeugt dich in diesen Bewegungen, ohne zu bewerten, ohne ihr/sein eigenes Bild hinein zu interpretieren. Alle Zeugen bilden einen gehaltenen und getragenen Kreis um die Tanzenden in diesem Raum der Authentizität. Kommt Kontakt zustande, spüre hinein, ob du ihn willst und erinnere dich immer und immer wieder daran, was deine wahren, echten Impulse sind. Bleib bei dir, es geht um dich. Nach dem Teilen der Empfindungen mit deinem Partner, werden die Rollen getauscht. Ich freu mich auf dich/euch. Kinder können gerne dabei sein.

OUR SACRED EARTH MEDITATION mit Gathin u. Astiko





Komm und feiere die Heilige Erde und unsere Natur! Wir sagen „DANKE“ zu diesem unserem fantastischen Planeten, der uns ein Zuhause schafft, uns ernährt und trägt. Diese soziale Meditation Tanzen, Schütteln, Stille und Begegnung. Die wesentliche Botschaft ist: „Diese Erde gehört nicht uns - wir gehören zur Erde!“ Eine wunderbare Gelegenheit auf leichte und fröhliche Art, deinen Geist zur Ruhe kommen zu lassen und deinen Körper aufzuwecken! Es ist ein Energie-Erlebnis! Wir freuen uns auf Dich!!

[Kuscheln - bewusst, achtsam & liebevoll berühren] - [Marion]



Ihr Lieben, lasst uns wieder miteinander kuscheln! Beim kuscheln - bewussten, achtsamen und liebevollen berühren - können wir tief entspannen und uns sicher, wohl und geborgen fühlen. Wir begegnen uns selbst und den anderen - gestalten, wählen, geben uns hin - fühlen uns wieder weich und verbunden und dabei stark und selbstbewusst. Wir können immer wieder in uns hinein spüren, schauen was gerade für uns passt und was nicht. Verändern, fragen, gehen, bleiben, finden, lassen, spüren, atmen, entspannen und - genießen! Berührung bewusst, achtsam und liebevoll gestalten und erleben. Bis dann, eure Marion https://m.facebook.com/kuscheltherapie/

[Dhara] - [Werde zum LandArt mit anschließendem Aktzeichnen]



Mit eingeweichtem weißen wunderbarem Ton und Pigmenten kannst du dich bemalen lassen oder selbst bemalen. Darauf kommen Blüten, Blätter, Rinden, Muster, ... oder was dir einfällt. Leg, setz oder stell dich anschließend z.B. an einen Baum, auf eine Wiese oder anderes und lass dich zeichnen. Ich freu mich schon so sehr drauf. P.S. Gerne Pinsel, Zeichenblock und Bleistift mitbringen.

Naturlauschen: Was bewegt mich gerade? - Julia B.



Was bewegt mich gerade? Welche Fragen in meinem Leben brauchen Klärung, Zuwendung und Heilung? Sind es Themen, die dich immer wieder beschäftigen, Entscheidungen, die anstehen - oder einfach nur Neugier und Lust, dich auf ungewohnte Weise auf die Natur einzulassen... Mit Ansätzen aus Natur- und WanderCoaching öffne ich einen Raum, um mit dem, was jetzt gerade in dir lebendig ist, in einen intuitiven Kontakt zu kommen. Wenn ich ganz langsam werde, und aufmerksam – für die Antworten aus der Natur und für mein Inneres – weiß ich plötzlich, was mein Bauch sagt. So kann Lösung in Bewegung kommen. Wir werden uns gemeinsam einstimmen und dann in eine Begegnung mit der Natur und unserem Inneren gehen. Danach tauschen wir uns über unsere Erfahrungen aus. Du brauchst nichts mitzubringen, außer Offenheit für das was kommt und etwas zu Trinken. Mehr Infos zum WanderCoaching: https://movingmountains.eu

[Sound Healing Circles] - [Beate / Espavo Soundhealing]



SOUNDHEALING CIRCLES (90 MIN)
Nach einer kurzen Klangreise und Einführung werden wir uns in Kleingruppen zusammenfinden. In den Gruppen werden wir füreinander Klangräume kreieren, die ganz intuitiv und individuell sind und dem Empfangenden eine tiefes Fühlen und Empfangen ermöglichen. Auf Wunsch kann auch conscious touch integriert werden. Es ist nicht wichtig Vorerfahrung mit Instrumenten oder der Stimme zu haben. Wenn du den Wunsch hast in einem Feld aus Klängen zu baden und anderen diese Erfahrung zu ermöglichen, bist du richtig.

[Breathwork] - [Beate / Espavo Soundhealing]	
	**BIODYNAMIC BREATHWORK (90 MIN) Diese Breathwork-Methode ist sehr körperbezogen, d.h. der Fokus liegt darauf, wahrzunehmen welche Prozesse und "Sensations" durch das verbundene Atmen im Körper hochkommen. Oft sind es alte Muster oder Themen, die nicht einmal mit einer Story verbunden sein müssen. Bei dieser Arbeit habt ihr die Möglichkeit zu fühlen und loszulassen. Immer in voller Präsenz und Sanftheit. Bitte vorher nichts Schweres essen. Nicht geeignet ist dieser Workshop für Menschen mit: - zu hohem Blutdruck/ Herzproblemen - Epilepsie oder anderen Krampfattacken - Grüner Star - Schwangerschaft - Psychose oder anderen schweren psychischen Leiden - Osteoporose - starkem Asthma**

[Breathing into Sound] - [Beate / Espavo Soundhealing]



BREATHING INTO SOUND (75 MIN) Am Anfang dieses Workshops werden wir ca. 15 Minuten verbunden atmen (connected Breath), dabei in unseren Körper hineinspüren und auch mit Hilfe von langsamen Bewegungen fühlen wo zu viel oder eher wenig Energie ist. Danach darfst du dich einfach hinlegen und die Klänge auf dich wirken lassen. Das Schöne an Klängen/Frequenzen/Vibrationen ist, dass sie auf jeden Menschen ganz unterschiedlich wirken. Was für einen aktivierend ist, kann den Nächsten in eine tiefe Entspannung bringen. Lass einfach los.

Awareness Speed Dating - Robert



AWAREESS SPEED DATING - 90min - Kennenlernen in Stille mit viel Achtsamkeit. Ohne große Worte. Ohne markante Sprüche. Ohne die Angst, das Falsche zu sagen. Mit viel Wertschätzung und Respekt für's Gegenüber. Im ersten Teil werden wir der Reihe nach die Teilnehmer wahrnehmen. (Es git keine Unterscheidung zw. m/w! ;))
Im zweiten Teil (oder auch dem restlichen Contact Festival) haben wir die Möglichkeit, für uns interessante Menschen anzusprechen und uns möglicherweise auf tiefere Begegnungen einzulassen.

Poly-Familienstellen - Robert



POLY-FAMILIENSTELLEN - 90-120min - Die Beziehungsmodelle werden vielfältiger. Beziehungsanarchie, Polyamorie und andere offene Beziehungsmodelle werden immer mehr gelebt. In der klassischen systemischen Lehre (Hellinger & Co) steht die klassische ideale Familie, eine Frau, ein Mann, n Kinder im Fokus. Aber viele Menschen leben dies heute nicht mehr auf diese Weise. Befinden sich in Patchwork-Konstrukten, haben ggf. mehrere Partner, leben in kleinen Netzwerken oder Gemeinschaften. Klassisches Familienstellen hat hier oft einen blinden Fleck, denn immer öfter liegt die (Er)Lösung in kreativeren bzw. unkonventionelleren Ansätzen. Diesen Menschen möchte ich in meiner Aufstellungsarbeit die Möglichkeit geben, ihr Thema neutral aufzustellen. Je nach Interesse und Zeit kann ich 1-2 Themen aufstellen. Wenn Du ein Thema hast, bitte melde Dich vorher bei mir. Die Session wird/kann nur stattfinden, wenn es ein Thema gibt! ;)

Sinnliche Berührung - Robert



SINNLICHE BERÜHRUNG - Die Kunst der Verführung - 90min - Spielerisch erkunden wir mit dem Gegenüber was Berühren alles sein kann. Wo außer an den "üblichen Stellen" berühren noch sehr reiz- und lustvoll sein kann. In diesem Workshop möchte ich euch die Gelegenheit geben, mit eurem Partner/innen mit Berührung abseits der hinlänglich bekannten erogenen Zonen zu experimentieren. Berühren im Flow zwischen männlich und weiblich. Wann? Wo? Wieviel? Und wie stark? Das Spiel zw. männlich und weiblich. Zwischen aktiv und passiv. Zwischen stark und schwach. Zwischen geben und nehmen. Zwischen begehren und verwehren. Zwischen dominant und devot. Unter Anleitung *tasten* wir uns an unser Gegenüber heran und lernen dabei vielleicht die ein oder andere neue Stelle kennen. Und erfahren vielleicht auch das ein oder andere Neue über das Gegenüber. Mit einfachen Partnerübungen möchte ich euch einladen, spielerisch ein wenig in die erotische Welt der Berührung und Verführung einzutauchen. Zur Teilnahme bitte immer mindestens zu zweit anmelden. Leichte Kleidung (wie bspw. ein Lungi o.ä.) ist empfehlenswert. Erotik mit anderen zusammen zu genießen sollten für Dich kein Problem sein. Nacktheit ist durchaus möglich. Sexuelle Handlungen sind nicht Ziel des Workshops, sind aber auch nicht gänzliche auszuschließen (und liegen im Konsens der Gruppe und dem Ermessen der Teilnehmer).

Mentholkristallaufgüsse - Robert



Nachdem Saunieren eine meiner Leidenschaften ist, möchte ich euch abends oder auch des Nächtens (wann genau, mal gucken - sprecht mich am besten an :)) zu dem ein oder anderem Aufguß mit Mentholkristallen und verschiedenen Düften einladen. Meine Aufgüsse sind körperlich meist ein wenig fordernder... ;) Daher solltest Du einen stabiler Kreislauf und keine bekannten Probleme mit Menthol und herkömmlichen Saunaaufgüssen haben. Ebenso keine bekannten oder akuten Atemwegserkrankungen, da Menthol die Atemwege, sowie Schleimhäute reizen kann. Teilnahme auf eigene Verantwortung. ;)

Yoni Magic - Marianne



Workshop für Frauen - In diesem Workshop lade ich dich ein, dich mit einem der kraftvollsten und heiligsten Bereiche deines Körpers zu verbinden: deiner Yoni. Sie ist das Portal zur Urkraft. Sie ist Quelle der Lust. Sie spendet Leben. Sie ist voller Weisheit. Sie ist komplett geerdet, gnadenlos ehrlich und der Wahrheit verpflichtet. Ich lade dich ein in Kommunikation mit ihr zu gehen und ihr zuzuhören. Was auch immer dich im Leben bewegt, du hast eine weise Begleiterin an deiner Seite, die du in jedem Moment deines Lebens um Rat fragen kannst. Deine Yoni ist ein Orakel. Sie ist pure Magie. https://soundcloud.com/mama-frau-mensch

Füße wecken, Fuß Yoga - Carmen



Füße spüren, erden, ankommen. In deiner Kraft stehen. Aus der Erde nehme ich die Kraft - vom Himmel nehme ich das Licht - vom Leben nehme ich die Liebe. Wann hast du zuletzt geübt, die kleine Zehe zu strecken? Hast du schon mal im Stand deinen Innenknöchel angehoben und erforscht, was sich dadurch in deinem Beckenboden und Rücken verändert? Wann hast du deiner großen Zehe zuletzt Danke gesagt, dass es sie gibt? Wie stehst du im Leben? Wie balancierst du im Tanz? Eine Yogastunde für deine Füße und dich. Massieren, spüren, dehnen, neu Stehen lernen, Balance aufbauen...
carmenyoga.de

[Wild Human Danc] - [Juli Maria Yamuna]	
	Ein Frauenkreis und ein Männerkreis vereinen sich, um gemeinsam mit Trommel und Tanz in die Kraft der Wildheit zu gehen. Hier wird ein Raum geschaffen, der es erlaubt in die Kraft unseres Körpers zu gehen und die innere Wahrheit auszudrücken. Dies geschieht nicht auf intellektuelle Weise, sondern aus der tiefe unserer Körperweisheit heraus. Endlich gibt es einen Raum, der es zulässt und erwünscht wofür das alltäglichen Leben kaum Raum bietet. So sind wir ungebrochen wir selbst und erfahren tiefe Wertschätzung und Rückhalt dabei. Das Tanzritual kommt ursprünglich aus Zentralafrika und wurde von schamanischen Lehrern hier nach Europa gebracht. Vor dem Tanz gibt es eine kurze Redestab-Runde und Körperübungen. Es geht auch um die Versöhnung der wild weiblichen und männlichen Kräfte. Im Anschluss werden wir im Kreis trommeln und tanzen, intuitiv, ausdrucksstark und verbunden. www.sacred-feminine.net, Facebook: Maria Brüderl

[Yoni Ei Workshop] - [Juli Maria Yamuna]	
	**Yoni Ei Workshop: Info über die Wirkung des Yoni Eis, Brustmassage, Yogaübungen mit dem Ei. Bitte dein Yoni Ei mitbringen. Ich habe auch ein paar Yoni-Eier dabei, falls du noch keines hast. www.sacred-feminine.net**

[A Touch of Tantra] - [Narada]



In diesem Workshop nutzen wir aktive Meditationen von Osho, Atemarbeit, unterschiedliche Tantra Paar-Meditationen, Tanz, Begegnung und Berührungen, um unsere Energiezentren, unser Herz und unsere Lebensenergie zu erwecken. Wir zeigen uns authentisch mit dem was ist und in dieser Begegnung kann tiefe Heilung entstehen, es hilft uns Liebe und Heilung in unsere Beziehungen zu bringen und bei uns selbst im Herzen anzukommen. Auf diesem Pfad des Tantra geht es um das Ja zum Leben und zu uns selbst mit all unseren Gefühlen. Es geht um die Erweckung der Liebe, Präsenz, Achtsamkeit, Intimität, Verbindung, Entspannung und Sexualität. Liebe ist ein Mysterium, wir wünschen sie uns, haben aber meistens große Angst davor wirklich zu lieben, geliebt zu werden und uns der Liebe zu öffnen. Hier haben wir die Möglichkeit in Kontakt zu gehen in einem geschützten Raum und präsent mit jemand zu sein - einschließlich uns selbst ❤ Alle Meditationen und Übungen finden bekleidet statt. www.awakeningoftheheart.com

[Psychedelic Integration Circle und Aufklärung] - [David]



Seit Anbeginn der Menschheit haben Psychedelica uns in unserer kollektiven und persönlichen Entwicklung unterstützt. Ayahuasca, Zauberpilze, Salvia Divinorum, DMT (The Spirit Molecule), Blauer Lotus, das 1939 entdeckte LSD, dessen chemische Vorstufe schon im alten Rom bekannt war, und viele weitere heilige Substanzen waren im Laufe der Menschheitsgeschichte beliebte Werkzeuge von Schamanen, Priestern, Heiligen, Weissagern, Psychotherapeuten, Wissenschaftlern, und so weiter. Zwar sind sie seit den 60er Jahren in den größten Teilen der westlichen Welt verboten, und stehen damit unter einem gewaltigen Stigma am Rande der Gesellschaft, doch unablässig bahnen sie sich seit dem ihren Weg durch den Untergrund zurück in die Gesellschaft. Jeder, der schonmal ein Psychedelikum probiert hat, weiß um deren unsagbar mächtige und zumeist euphorische, sogar transzendentale, aber manchmal auch beängstigende Effekte auf das menschliche Bewusstsein. Diese Erfahrungen wollen im nüchternen Zustand verarbeitet und integriert werden. Ein wichtiges Werkzeug dafür ist, offen über seine Erfahrungen mit Menschen zu reden, die diese Erzählungen tatsächlich verstehen und nachvollziehen können, sprich, die bereits ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Doch genau das erweist sich erfahrungsgemäß meistens als nicht ganz einfach, schlichtweg weil die Menschen im Umfeld fehlen, die die Erlebnisse nachvollziehen könnten. Ich möchte auf dem Contact Festival einen offenen Raum anbieten, in dem Jeder und Jede ohne Angst vor Vorurteilen oder Stigmatisierung über ihre Erfahrungen sprechen kann, und sich so mit anderen Menschen, die den psychedelischen Bewusstseinszustand erlebt haben, auszutauschen, und so den Integrationsprozess zu fördern. Auch will ich allen ehrlich Interessierten ohne psychedelische Erfahrungen die Möglichkeit bieten, diesem Austausch bei zu wohnen, und sich auf diesem Wege über das Thema aufklären zu lassen, und eventuell eine neue Perspektive zu gewinnen.

Johannes - Kundalini Yoga



Für einen guten Start in den Tag möchte ich gerne eine Kundalini Yogastunde anbieten. Kundalini Yoga ist ein spezieller Yogastil bei dem viel mit Mantren gearbeitet wird und bei dem die Yoga haltungen meist etwas länger gehalten werden. Es wird viel mit Energien gearbeitet vorallem natürlich mit der Kundalini Energie. Ich freue mich wenn ihr dabei seid. ☺ 🍀

Akutpunktmassage - Robin



Wir sind alle mehr oder weniger angespannt und jeder von uns an einem anderem Ort. wir suchen gemeinsam die Orte der Verspannung und versuchen herauszufinden, wie es dazu kam, dann entscheiden wir gemeinsam, wie wir diese Verspannung gehen lassen wollen. Mein Körper hat schon immer selbst nach Verspannungen bei anderen Menschen gesucht und wollte diese lösen. Frag mich einfach wann ich Zeit habe.

Beziehung, die man tanzen kann - Robin



Beziehung, die man tanzen kann ist Paar-Selbsterfahrung durch Bewegung und Spüren und sich Mitteilen. Tango-Basisarbeit, Körper- und Selbstwahrnehmung, achtsame Dialoge und stilles Spüren kommen zum Einsatz. Es entsteht eine Bewusstheit, die erweiternd, verbindend, berührend, erotisch und heilsam ist. Es entsteht Nähe und Intensität, es geschehen aber auch alle Dinge die sonst in der Partnerschaft und im Leben geschehen. So ist die Arbeit ein sehr klarer und schöner Spiegel für Alles. Wir werden sehr viel mit anderen Partnern uns verbinden und immer wieder schauen was es mit uns macht.

Eye Contact- Robin	
	**Augenkontakt tritt auf, wenn zwei Personen gleichzeitig auf die Augen schauen, wir werden es 15 Minuten lang machen in 4 Phasen. Augenkontakt ist beim Menschen eine Form der nonverbalen Kommunikation und wurde bei verschiedenen Kulturen dafür verwendet als eine Art von Meditation. Zwischen den Meditationen werden wir uns erzählen was wir gesehen haben.**

Game Of Creativity - Robin



Wie werden ich Kreativ und was ist das? Wir werden gemeinsam mit verschiedenen Werkzeugen schauen wie wir die Kreativität entdecken können.

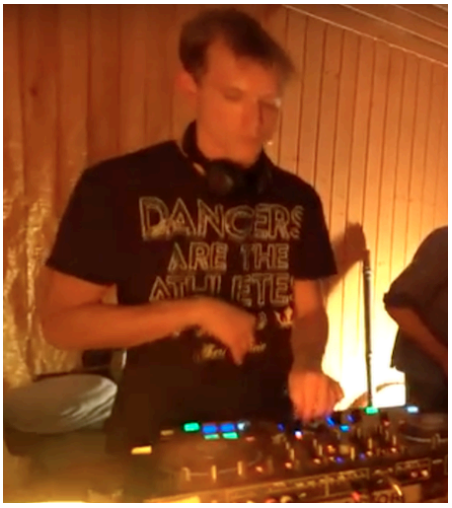
Concious Intimacy - Nicole	
	**Wir erleben Intimität durch ehrliches Mitteilen (mitteilen von Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen) und körperlich achtsamen Kontakt (Wünsche, Grenzen). Dadurch fühlen wir uns tief mit uns selbst und mit anderen Menschen verbunden, wir entspannen uns und 'tanken auf'. Belly2belly ist eine Atemmeditation, bei der man mit einer Person im Körperkontakt ist und 'Bauch zu Bauch' liegt. Unser komplettes Nervensystem entspannt sich dabei und baut emotionalen Stress und Anspannung ab. Es entsteht Intimität ohne Sexualität. Du bist eingeladen, mit (d)einem Partner oder allein zu kommen. www.pureloveinside.com**

Männerkraftkreis - Nicole



In meinem Workshop kannst du lernen, wie du u.a. durch deinen Atem in Kontakt mit dir und deinem Körper bist und bleibst, deine Bedürfnisse und Grenzen bewusster wahrnimmst und wie du Sexualität durch deine eigene Präsenz mehr genießen kannst. Dadurch kann dein Erleben sich auch auf anderen Ebenen intensivieren. Fragen zum Thema Selbstliebe, Frauen und 'heilige Sexualität' sind willkommen. Der Workshop findet bekleidet statt. Fühl dich eingeladen, wenn du: dein Kraftzentrum kennen lernen & nutzen möchtest (männliche positive Pol ist der Lingam), dir mehr Selbstvertrauen und Selbstsicherheit wünscht, in sexuellen Kontakten mit deiner Aufmerksamkeit in deinem Körper bleiben möchtest (anstelle in deinem Kopf), dir mehr Lebendigkeit wünscht
www.pureloveinside.com

Ecstatic Dance - Till



Till: Dj seit 19 Jahren. Seit 5 Jahren auch im Bereich von Ecstatic Dance. Gründer des Ecstatic Dance in Freiburg was seit ca. 3 Jahren sehr gut läuft. Wir gehen gemeinsam auf eine Tanzreise. Beginnend mit ruhiger Musik reisen wir durch viele Genres mit Einflüssen aus der ganzen Welt. Gerne mag ich Tiefe Downbeats mit südamerikanischen oder afrikanischen Einflüssen, wilde Trommeln, verspielte Elektronische Musik und Moderne Klassik wie Nils Frahm, Olafur Arnalds, oder auch schamanische und Medicinemusic wie Danit oder Nessi Gomes. Gerne kann auch dazu getrommelt werden oder in Absprache intrumental begleitet werden.

Emotionale Evolution - Kinesiologie - Neu, Tief & Effektiv! - Julian Kühne



Kinesiolgische Arbeit: Wir sitzen im Kreis und lassen uns durch den kinesiologischen Muskeltest leiten. Er führt uns in Unbewusste! Angewendete Methode: Die Emotionale Evolution, wurde vor 15 Jahren von Bernhard Studer (Zentrum für Selbstheilung, Thurgau, CH), einem renommierten Kinesiologen entwickelt. Ich wurde dort 22 Monate ausgebildet! Ich finde es eine erstaunliche Methode und ich wusste früher nicht, dass ich durch meinen Körper klare, oft unerwartete Antworten bekomme.

Polaritätsaufstellung - wo stehe ich in meinem Leben? - Katya



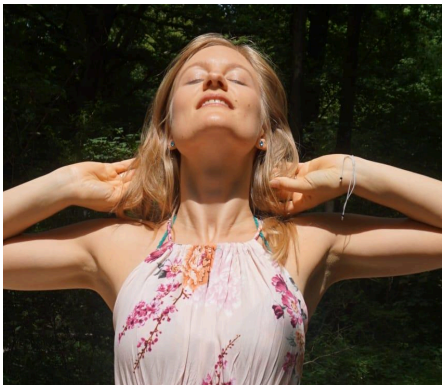
In der Aufstellung nehmen wir uns Zeit, hineinzuspüren, wo wir in unserem Leben stehen. Bin ich präsent im Hier und Jetzt oder weit weg in meinen Gedanken und Träumen? Habe ich Mut zu Veränderung oder brauche ich Kraft, um an meinem Platz zu stehen? In einem geschützten Rahmen haben wir Zeit in diese und andere Fragen zu fühlen und evtl die Antworten zu bekommen...

Atemmeditation HeartToHeart - Katya



Atem (Prana) ist Leben, darin spüren wir Gott... Man sagt auch, wir haben nicht so und so viele Jahre zum Leben, sondern so und so viele Atemzüge. Bewusstes Atmen ist essentiell und hilfreich auf dem Weg nach Innen, hilft aber auch im Alltag. In diesem Workshop zeige ich unterschiedliche Atemtechniken, die Ihr auch im Alltag anwenden könnt und anschließend machen wir eine gemeinsame Atemmeditation mit Augenkontakt mit Partner, bei der ist dabei geht, sich selber und den anderen zu spüren und uns tief zu verbinden...

Erwecke das Göttliche in DIR mit Melanie



Der Zauber liegt in uns allen. Du hast es bereits in dir! Es geht darum alle Türen wieder zu öffnen. Spüre dich selbst, deine Vollkommenheit. Komme in deinem Körper an, bewohne ihn und erkenne mehr und mehr deine wahre Essenz. Ich zeige dir einfache Übungen, die du mit in dein Leben nehmen kannst. Mit Bewegung, Atmung und Berührung kommst du ganz bei dir an. Bringe gerne deine Wohlfühlkleidung mit. Vorkenntnisse brauchst du hier nicht. Ich freue mich auf DICH! Deine Melanie

[Unser Lebenssinn in einem Satz mit dem INSPIRATIONSSTATEMENT] - [OLIVER]



Worum geht es eigentlich in unserem Leben? Was bewegt uns? Was inspiriert uns? Wie inspirieren wir andere? Welche Wirkung haben wir auf andere? Was passiert auf ganz natürliche und anstrengungslose Weise, wenn wir irgendwo erscheinen? Was macht das mit unserem Umfeld? Was ist es, was uns schon unser ganzes Leben lang bewegt? Was ist das INSPIRATIONSSTATEMENT? Es ist unsere ganz eigene Art andere zu inspirieren. Es ist unsere Aktion, ein Verb, die uns am meisten inspiriert, bei der wir uns erfüllt, im Fluß, verbunden und voller Freude fühlen. Es ist unsere einzigartige, natürliche, anstrengungslose Wirkung auf unser Umfeld. Es ist etwas, das wir kostenlos machen würden. Es ist das, was wir machen würden, wenn Geld keine Rolle spielen würde. Es ist etwas, worauf wir stolz sind. Es ist das, wofür wir stehen. Es ist das, wobei wir uns am lebendigsten fühlen. Es sollte das sein, wofür wir morgens aus dem Bett steigen. Es ist etwas, das wir in alle unsere Jobs mit eingebracht haben, wenn wir sie denn genossen haben. Es ist das, was gefehlt hat, wenn wir sie nicht genossen haben. Es ist unsere verborgenste Motivation. Es ist unser Lebenssinn in einem Satz ausgedrückt. Es basiert auf unserer Lebensgeschichte, die uns zu dem gemacht hat, was wir heute sind. Einige mögliche Beispiele: „Ich liebe es Menschen dazu zu inspirieren, das zu tun, was sie inspiriert, damit wir unsere Welt zu einer besseren machen.“ "Ich liebe es ein außerordentlich angenehmes Umfeld zu schaffen, damit sich Menschen innerlich berührt und erhoben fühlen können."„Ich liebe es meine inspirierten Ideen zu teilen, damit wir uns öffnen können und unsere Augen aufleuchten, wenn wir anfangen bei uns selbst anzukommen..“ www.fromegotowego.com

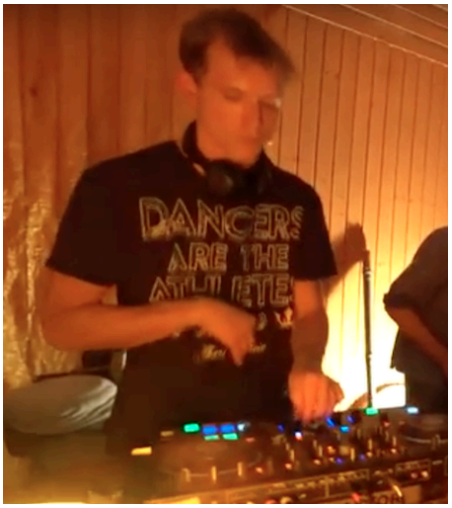
Karen - Freies Qigong - energetisches Kontakten	
	Öffnung davon berühren, bestärken und mit dem göttlichen Qi beschenken. Mit diesem angefülltem Qi können wir den Geist der Gemeinschaft und des Großen Ganzen bewegen, uns davon bewegen lassen, und im Spontanen Spiel uns von uns selbst überaschen lassen. Berühren ohne sich zu berühren, sich tanzen lassen ohne aktiv zu tanzen, Stille wahrnehmen und stehen wie ein Baum, vom Wind bewegt, von der Erde genährt, mit Liebe gepflegt... Ich freue mich auf dieses Outdoor-Erdes Herzens, und das Durchgängigmachen für die Energien. Wir üben wenn möglich in der freien Natur, verbinden uns mit Mutter Erde und Vater Himmel, lassen das himmlische und irdische Qi durch uns hindurch strömen, nehmen auch die anderen Naturkräfte wie Sonne, Wärme, Düfte und Geräusche wahr, lassen unslebnis. Sollten wir wettertechnisch drinnen sein, leben die Übungen von Imagination und sind mit Klängen unterstützt. 1-1,5 Std. www.daomed.de

Bioenergetik - Boris



Ich zeige Euch eine bioenergetische Übungsfolge, mit der wir eine überraschende autonome Körperreaktion provozieren können, die einen tieferen Sinn hat. Wir ermöglichen eine Entladung von angesammelter Spannung aus unserem System, beginnend im Körperzentrum. Unmittelbar danach fühlen wir uns oft energetisiert, schläfrig ist nicht. Meist finden wir eine erstaunliche Wirkung auf die Schlafqualität, wir werden offener für neue Impulse und Begegnungen. Mögliche traumatische Stress-Überreste sind KEIN Kontraindikator, denn dafür wurde dies als sichere Methode ursprünglich entwickelt! Drinnen oder draußen spielt keine Rolle, solange es trocken ist. Wir werden etwa 1 Stunde Zeit brauchen, lockere Kleidung und eine Liegeunterlage.

Playfight into Contactdance - Till



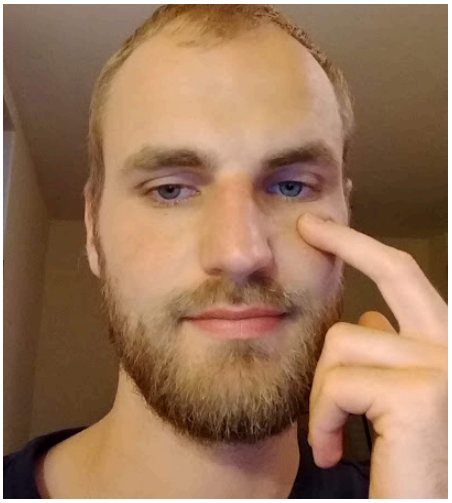
Wir laden viel verspieltheit ein. Wir machen einen Spielkampf, wichtig hierbei ist dass wir immer in positiven Kontakt bleiben. Es muss allen Spaß bringen. Dabei experimentieren wir damit wie wir “raufen” und gleichzeitig tanzen können.

“Blauer Salon” (Idee: Thomas)



Der “blaue Salon” ist kein Workshop, sondern ein co-creativer, konsensualer Ort für Zärtlichkeiten und Intimität, ob kuscheln, küssen oder mehr. Er braucht keinen Moderator, da alle die ihn betreten einwilligen jegliche Handlungen dort im gegenseitigen Einverständnis aus zu führen. Wird dagegen verstoßen, ist jeder dort dazu aufgerufen, die betreffende(n) Person(en) darauf hinzuweisen und sie gegebenenfalls bei weiterem Nichtbefolgen aus dem Salon zu begleiten. P.S.: Sorgt für eure und die Sicherheit der anderen und entsorgt euren Abfall!

Emotionale Freiheit durch Klopfakupressur- Sebastian



EFT [Emotional Freedom Techniques, dt. Techniken für emotionale Freiheit] basierte Klopfakupressur ist eine therapeutische Methode aus der energetischen Psychologie und kann bei Problemen und Themen jeder Art helfen wie etwa Liebe, Geld, Ängste, Ziele, Trauma, Schmerzen, etc.. Durch das Klopfen bestimmter Akupressurpunkte, sollen Blockaden in den Meridianen gelöst werden. Körperlich wirkt das Klopfen regulierend auf das Zentrale Nervensystem und "entschärfend" auf die Amygdala, dem sog. Angstzentrum im Gehirn. Das Sprechen bestimmter Sätze unterstützt und intensiviert die Arbeit zusätzlich.
Thema nach Interesse der Teilnehmer. (FB "EFT Online")

[Teilnahme auf eigene Verantwortung. Teilnahme ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung oder Diagnose.]

Kombucha - Tina




Bitte unbedingt hier Portaitbild einfügen

Kombucha ist lecker, das Herstellen macht Spass und es ist gesund!
Ich bringe Kombucha in verschiedenen Stadien mit, sodass wir ihn zusammen herstellen koennen, ihr fertigen Kombucha in verschiedenen Geschmacksrichtungen probieren, und den Kombucha-Pilz mitnehmen koennt, wenn ihr ihn dann zu Hause selber machen wollt.
Hier noch, was Wikipedia dazu sagt: *Bei der Fermentation entstehen verschiedene Stoffwechselprodukte, die sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken sollen, darunter Essigsäure, Milchsäure,[4] andere organische Säuren und verschiedene Enzyme, die die Organismen an die Nährlösung abgeben. Kombucha enthält u. a. verschiedene Spurenelemente wie Zink und Mangan. Zu den nachgewiesenen Inhaltsstoffen gehören Vitamin B1, B6, B12 und C.[5][6] Bis zum achten Tag nach dem Ansatz der Kultur ist Kombucha ein Gärgetränk mit leicht süßlichem Geschmack.*

[Workshoptitel] - [Name Moderator/in]




Bitte unbedingt hier Portaitbild einfügen

Bitte hier Workshopbeschreibungstext einfügen... Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Donec quam felis, ultricies nec, pellentesque eu, pretium quis, sem. Nulla consequat massa quis enim. Donec pede justo, fringilla vel, aliquet nec, vulputate eget, arcu. In enim justo, rhoncus ut, imperdiet a, venenatis vitae, justo. Nullam dictum felis eu pede mollis pretium. Integer tincidunt. Cras dapibus. Vivamus elementum semper nisi. Aenean vulputate eleifend tellus. Aenean leo ligula, porttitor eu, consequat vitae, eleifend ac, enim. Aliquam lorem ante, dapibus in, viverra quis, feugia

[Workshoptitel] - [Name Moderator/in]




Bitte unbedingt hier Portaitbild einfügen

Bitte hier Workshopbeschreibungstext einfügen... Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Donec quam felis, ultricies nec, pellentesque eu, pretium quis, sem. Nulla consequat massa quis enim. Donec pede justo, fringilla vel, aliquet nec, vulputate eget, arcu. In enim justo, rhoncus ut, imperdiet a, venenatis vitae, justo. Nullam dictum felis eu pede mollis pretium. Integer tincidunt. Cras dapibus. Vivamus elementum semper nisi. Aenean vulputate eleifend tellus. Aenean leo ligula, porttitor eu, consequat vitae, eleifend ac, enim. Aliquam lorem ante, dapibus in, viverra quis, feugia

[Workshoptitel] - [Name Moderator/in]




Bitte unbedingt hier Portaitbild einfügen

Bitte hier Workshopbeschreibungstext einfügen... Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Donec quam felis, ultricies nec, pellentesque eu, pretium quis, sem. Nulla consequat massa quis enim. Donec pede justo, fringilla vel, aliquet nec, vulputate eget, arcu. In enim justo, rhoncus ut, imperdiet a, venenatis vitae, justo. Nullam dictum felis eu pede mollis pretium. Integer tincidunt. Cras dapibus. Vivamus elementum semper nisi. Aenean vulputate eleifend tellus. Aenean leo ligula, porttitor eu, consequat vitae, eleifend ac, enim. Aliquam lorem ante, dapibus in, viverra quis, feugia

[Workshoptitel] - [Name Moderator/in]




Bitte unbedingt hier Portaitbild einfügen

Bitte hier Workshopbeschreibungstext einfügen... Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Donec quam felis, ultricies nec, pellentesque eu, pretium quis, sem. Nulla consequat massa quis enim. Donec pede justo, fringilla vel, aliquet nec, vulputate eget, arcu. In enim justo, rhoncus ut, imperdiet a, venenatis vitae, justo. Nullam dictum felis eu pede mollis pretium. Integer tincidunt. Cras dapibus. Vivamus elementum semper nisi. Aenean vulputate eleifend tellus. Aenean leo ligula, porttitor eu, consequat vitae, eleifend ac, enim. Aliquam lorem ante, dapibus in, viverra quis, feugia

[Workshoptitel] - [Name Moderator/in]




Bitte unbedingt hier Portaitbild einfügen

Bitte hier Workshopbeschreibungstext einfügen... Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Donec quam felis, ultricies nec, pellentesque eu, pretium quis, sem. Nulla consequat massa quis enim. Donec pede justo, fringilla vel, aliquet nec, vulputate eget, arcu. In enim justo, rhoncus ut, imperdiet a, venenatis vitae, justo. Nullam dictum felis eu pede mollis pretium. Integer tincidunt. Cras dapibus. Vivamus elementum semper nisi. Aenean vulputate eleifend tellus. Aenean leo ligula, porttitor eu, consequat vitae, eleifend ac, enim. Aliquam lorem ante, dapibus in, viverra quis, feugia

[Workshoptitel] - [Name Moderator/in]




Bitte unbedingt hier Portaitbild einfügen

Bitte hier Workshopbeschreibungstext einfügen... Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Donec quam felis, ultricies nec, pellentesque eu, pretium quis, sem. Nulla consequat massa quis enim. Donec pede justo, fringilla vel, aliquet nec, vulputate eget, arcu. In enim justo, rhoncus ut, imperdiet a, venenatis vitae, justo. Nullam dictum felis eu pede mollis pretium. Integer tincidunt. Cras dapibus. Vivamus elementum semper nisi. Aenean vulputate eleifend tellus. Aenean leo ligula, porttitor eu, consequat vitae, eleifend ac, enim. Aliquam lorem ante, dapibus in, viverra quis, feugia

[Workshoptitel] - [Name Moderator/in]




Bitte unbedingt hier Portaitbild einfügen

Bitte hier Workshopbeschreibungstext einfügen... Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Donec quam felis, ultricies nec, pellentesque eu, pretium quis, sem. Nulla consequat massa quis enim. Donec pede justo, fringilla vel, aliquet nec, vulputate eget, arcu. In enim justo, rhoncus ut, imperdiet a, venenatis vitae, justo. Nullam dictum felis eu pede mollis pretium. Integer tincidunt. Cras dapibus. Vivamus elementum semper nisi. Aenean vulputate eleifend tellus. Aenean leo ligula, porttitor eu, consequat vitae, eleifend ac, enim. Aliquam lorem ante, dapibus in, viverra quis, feugia

[Workshoptitel] - [Name Moderator/in]




Bitte unbedingt hier Portaitbild einfügen

Bitte hier Workshopbeschreibungstext einfügen... Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Donec quam felis, ultricies nec, pellentesque eu, pretium quis, sem. Nulla consequat massa quis enim. Donec pede justo, fringilla vel, aliquet nec, vulputate eget, arcu. In enim justo, rhoncus ut, imperdiet a, venenatis vitae, justo. Nullam dictum felis eu pede mollis pretium. Integer tincidunt. Cras dapibus. Vivamus elementum semper nisi. Aenean vulputate eleifend tellus. Aenean leo ligula, porttitor eu, consequat vitae, eleifend ac, enim. Aliquam lorem ante, dapibus in, viverra quis, feugia

[Workshoptitel] - [Name Moderator/in]




Bitte unbedingt hier Portaitbild einfügen

Bitte hier Workshopbeschreibungstext einfügen... Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Donec quam felis, ultricies nec, pellentesque eu, pretium quis, sem. Nulla consequat massa quis enim. Donec pede justo, fringilla vel, aliquet nec, vulputate eget, arcu. In enim justo, rhoncus ut, imperdiet a, venenatis vitae, justo. Nullam dictum felis eu pede mollis pretium. Integer tincidunt. Cras dapibus. Vivamus elementum semper nisi. Aenean vulputate eleifend tellus. Aenean leo ligula, porttitor eu, consequat vitae, eleifend ac, enim. Aliquam lorem ante, dapibus in, viverra quis, feugia

[Workshoptitel] - [Name Moderator/in]




Bitte unbedingt hier Portaitbild einfügen

Bitte hier Workshopbeschreibungstext einfügen... Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Donec quam felis, ultricies nec, pellentesque eu, pretium quis, sem. Nulla consequat massa quis enim. Donec pede justo, fringilla vel, aliquet nec, vulputate eget, arcu. In enim justo, rhoncus ut, imperdiet a, venenatis vitae, justo. Nullam dictum felis eu pede mollis pretium. Integer tincidunt. Cras dapibus. Vivamus elementum semper nisi. Aenean vulputate eleifend tellus. Aenean leo ligula, porttitor eu, consequat vitae, eleifend ac, enim. Aliquam lorem ante, dapibus in, viverra quis, feugia

[Workshoptitel] - [Name Moderator/in]

  Bitte unbedingt hier Portaitbild einfügen	**Bitte hier Workshopbeschreibungstext einfügen... Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Donec quam felis, ultricies nec, pellentesque eu, pretium quis, sem. Nulla consequat massa quis enim. Donec pede justo, fringilla vel, aliquet nec, vulputate eget, arcu. In enim justo, rhoncus ut, imperdiet a, venenatis vitae, justo. Nullam dictum felis eu pede mollis pretium. Integer tincidunt. Cras dapibus. Vivamus elementum semper nisi. Aenean vulputate eleifend tellus. Aenean leo ligula, porttitor eu, consequat vitae, eleifend ac, enim. Aliquam lorem ante, dapibus in, viverra quis, feugia**

Grad keine Idee aber Lust auf mitmachen? Hier die Inspiration!

Zurück zur Festival-Webseite

POWERED BY URBAN COMMUNITY