



#bepresentnow

2. – 4. November 2018  
[www.yogameetsweggis.ch](http://www.yogameetsweggis.ch)

## Anreise

Mit dem Auto in rund 30 Min. von Luzern und Zug aus zu erreichen.

Weggis verfügt über Parkieranlagen für rund 1700 Fahrzeuge, beim Hotel Alexander befindet sich ein grosser öffentlicher Parkplatz.

Mit Zug und Bus kommst du in Weggis bequem von Luzern und Zug her an.  
Haltestelle Weggis.

Für das Hotel Alpenblick steige an der Haltestelle Weggis Dörfli aus.

Mit dem Schiff ist es ein besonderes Erlebnis anzureisen. Die Schiffstation befindet sich gleich neben dem Festivalbüro.

## Check-in «Yoga meets Weggis» 2018

Hotelgäste erhalten beim Check-in im Hotel alle nötigen Informationen inkl. Festivalbänder.  
(Zimmerbezug gemäss Hotelbestimmungen)

Hast du ein Ticket ohne Übernachtung gebucht? In jeder Yoga Location kannst du vor deiner ersten Lektion beim Yoga meets Weggis Team deine gebuchten Eintrittsbänder und Festival Informationen abholen.

Tagesgäste ohne reservierte Tickets können vor Ort im Festivalbüro Tickets buchen.

## Aerial Yoga Anmeldung

Aerial Yoga ist der einzige Kurs mit beschränktem Platzangebot. Reserviere deinen Platz vor-gängig im Festivalbüro oder per Mail.  
Aerial Yoga findet Outdoor statt -  
**warme Kleidung** wird empfohlen

Tel. +41 (0)41 227 18 00  
hello@yogameetsweggis.ch

## Food-Voucher im Voraus buchen

Buche deine Food-Vouchers zum Vorzugspreis im Voraus auf unserer Website oder entscheide dich vor Ort.

### Lunch

Vorzugspreis von CHF 15.-  
anstatt CHF 21.-

### Dinner

Vorzugspreis von CHF 26.-  
anstatt CHF 32.-

## Yogamatten

Yogamatten können kostenlos in den Kurslokalen ausgeliehen werden.

## YmW Dinner Hotel Alpenblick

### Freitagabend 19.15

Kohlrabiparcaccio mit Orangen  
und Rucola  
&

Petersilienwurzelsuppe  
mit Pilzen  
\*\*\*

Tofuhacktätschli mit Rotkraut,  
glasierten Marroni und Mirzaapfel

### Samstagabend 20.00

Chabissalat mit Rüebl, Sesam und roten  
Zwiebeln  
&

Sellerie-Apfelsuppe mit  
Ingwer und Curry  
\*\*\*

Gemüsestrudel mit Tofu, Quinoa und Pilzen  
dazu Tomaten-Kokossauce

Alle Gerichte vegan und glutenfrei.  
Unverträglichkeiten melden unter  
info@alpenblick-weggis.ch.

Das Hotel Alpenblick offeriert allen Teilnehmern mit Food-Voucher für den Freitagabend, ein Apéro auf der Terrasse am Feuer! 19.15

## Yoga Market Lounge - Hotel Alexander

Samstag 11.00 bis 20.30

## YmW Lunch Hotel Alexander

### Samstagmittag 12.00

Salatbuffet  
Süss-Sauerer Peperonata  
Gebratener Tofu mit Blumenkohl  
in Erdnussauce  
Reis

### Sonntagmittag 12.00

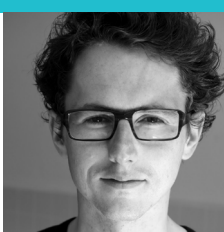
Salatbuffet  
Kichererbsen-Tomatenragout  
Auberginen in Kokosmilch mit  
Cashew Nüssen  
Reis

Alle Gerichte vegan und glutenfrei.  
Unverträglichkeiten melden unter  
info@alexander-gerbi.ch.

	Hotel Alexander	Hotel Alpenblick
13:30	<b>Begrüssung / Info</b>	
14:00	<b>The Power of Flow – Deddou Burkhard (D)</b>	
14:30	Eine ausdrucksstarke Flow Erfahrung, die dein Wesen in ein Hoch katapultiert und dich ins Hier- und -Jetzt führt. Mit Unicorn, Ganesha-Posen und Rockstars würzt Deddou dein 90 Min. Flow Erlebnis und lässt dabei spielerisch Mudras und flowige Dance-moves einfließen. Bring deine Sinne zum tanzen und lass dich von rhythmischen Klängen in diese kreative Asana-Welt entführen. Dieser bewegungsreiche Workshop ist eine Metamorphose, eine tänzerische Moving-Mediation, eine Flow Erfahrung für Körper und Geist: Wir öffnen unsere Flügel, erblühen in neugewonnener Kreativität und finden unseren persönlichen Ausdruck im Yoga.	
15:00		
15:30		
16:00	<b>Yoga Piano – Andreas Loh (D)</b>	<b>Raja and Rigi – Karl Straub (E)</b>
16:30	Yoga Piano ist eine regenerative Yogapraxis, bei der die entspannenden und erholsamen Yogapositionen für einige Minuten gehalten werden. Andreas begleitet diesen Prozess mit seinem wunderschönen Kompositionen live am Piano und inspirierenden philosophischen Betrachtungen. "Eine Musik zum Träumen, Loslassen und Geniessen"	Discover the mystic connection shared by yogis in the Himalayas as well as right here in Switzerland. Realize the mountains, sky, river, trees integrate with our body, breath and consciousness. There is no better place that Weggis to explore it! Discover insights that span continents and centuries. Karl shares insights and techniques from his studies with teachers from Tibet and India as we journey together toward Self-discovery through playful vinyasa, guided meditation, pranayama, mantra, yantra, and a little bit of philosophy We tap ancient sources and inspire for each other a fresh experience of the living tradition of yoga. A playful joyful ride!
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00	<b>ab 19:15 Nachtessen Hotel Alpenblick</b>	



Deddou Burkhard  
Pop Up Yoga  
Zürich



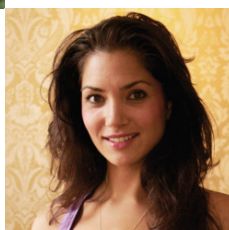
Andreas Loh  
Tala Yoga  
Berlin



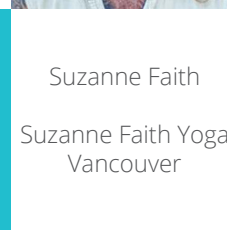
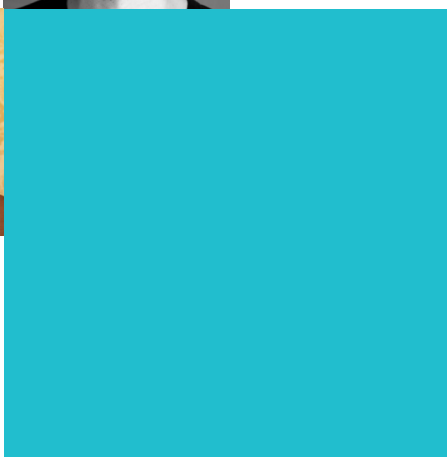
Krishnataki  
Sunshine House  
Greece



Bianca Sissing  
biancasissing.ch  
Luzern



Andrina Tisi  
Wholelicious  
Zürich



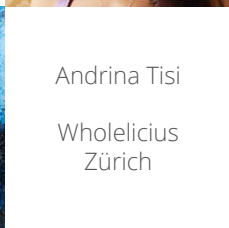
Suzanne Faith  
Suzanne Faith Yoga  
Vancouver



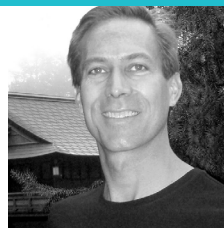
Chantal Hauser  
Chantal Hauser Yoga  
Zürich



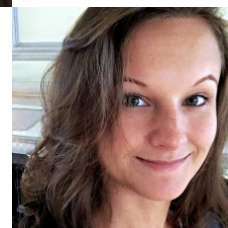
Lara Bühler  
Mii-Raum  
Luzern



Karl Straub  
Karl Straub Yoga  
Zürich



Martyna Syguda  
Ashtanga Yoga  
Luzern | Luzern



**Hotel Alexander 1****08:30 Dynamic Vinyasa Flow – Bianca Sissing (E/D)**

09:00 Start the day right with a creative combination of balance, strength and stretch. Settle into your being with harmonising breathing exercises, then activate the body with a dynamic yoga practice. Strengthen and lengthen, focus and balance, breathe with awareness.

09:30 to finish off, find yourself in deep relaxation while feeling the free flow of energy within you and around you.

10:00

**10:30 Tala Yoga „die Kunst der Bewegung“ – Andreas Loh (D)**

11:00 „Die Kunst der Bewegung“ Tala Yoga ist ein modernes dynamisches Yoga Übungssystem, bei dem die Übungen fließend, im Einklang mit dem Atem und einer eigens von Andreas Loh dafür komponierten Musik, den sogenannten Yogatalas, ausgeführt werden. Erlebe was es bedeutet, deine Atem mit den Bewegungen deines Körpers in Einklang zu bringen und so in einen meditativen Zustand der Ruhe zu gelangen. Die Tala-Yoga Praxis kräftigt dich ganzheitlich, fördert deine Flexibilität und du kannst auf spielerische Art von der Musik lernen, was es bedeutet, in Harmonie zu sein. So wird deine Praxis zur Kunst der Bewegung.

12:00

**Mittagessen Hotel Alexander – Yoga Market Lobby Hotel Alexander**

12:30

**13:00 Jivamukti Yoga – Karl Straub (E)**

13:30 Yes, you will sweat. It can be intense, but you will also feel uplifted and empowered! Full-body dynamic flow (vinyasa) set to great music, with some assists, detailed instructions, and guided deep relaxation. Experience a deep inward journey of sensitivity and strength, balance and breath, power and stillness. Feel integrated, connected, and full of life.

14:00

14:30

**15:00 Tala Yoga »Learn to Fly« – Andreas Loh (D)**

15:30 Andreas wird auf humorvolle Art und Weise die Basis für alle Armbalance, dem Handfundament für jeden erfahrbar vermitteln. Du wirst Verbundenheit mit der Erde erfahren, mit der Schwerkraft in Verbindung treten und erleben was es bedeutet zu fliegen. Wirklich ;-)! Mit kreativer Leichtigkeit und einem Blick fürs Wesentliche lädt Andreas dich ein, in den Spiegel zu schauen und neues Terrain zu betreten. Deine Grenzen zu erweitern und Verantwortungsbewusst dort zu beginnen wo du jetzt stehst.

16:00

16:30

**17:00 Asana to Zen – Karl Straub (E)**

17:30 Deeply relaxing restorative session of therapeutic asanas to relieve tension in the hips, shoulders, and neck. We also enjoy some easy pranayama, a bit of storytelling, meditation, and guided deep relaxation. Karl will give an overtone chant demonstration, too! Get the tension out, relax, and rise feeling rested and refreshed

18:00

18:30

19:00

**Piano Konzert Andreas Loh Bar / Lounge Hotel Alexander**

20:00

**Nachtessen get together Hotel Alpenblick****Hotel Alexander 2****Ashtanga Yoga Led Class – Martyna Segunda (E)**

Ashtanga Yoga is a dynamic form of yoga originated in Mysore in India and popularised in the West by Sri K. Pattabhi Jois. In this class Martyna will introduce you to the method and lead you through the first half of the Primary Series- the most important sequence of Ashtanga Yoga, known for its therapeutic qualities. Follow the traditional Sanskrit count, connect postures with the breath, and get a taste of the moving meditation that Ashtanga Yoga is known for.

**Movement Infusion – Krishnataki (E)**

combining his eclectic mix of form and formless movement of Hatha Yoga and Martial Arts, this class is aimed at breaking our boundaries and concepts of what Yoga should be and resting into gentle acceptance of what Yoga is... which is essentially everything.

**Subtle Alchemy of Prana – Deddou Burkhard (D)**

Im Gegensatz zu einer traditionellen Vinyasa Flow Lektion geht es in dieser Lektion darum, die Asana Praxis auf der energetischen Ebene aufzubauen, um Deinen eigenen Körper gezielt zu öffnen und von innen aufzurichten. Dieser intelligent strukturierte Flow führt Prana (zu Deutsch Lebensenergie) in Deine Posen und bringen mehr Energie in jede Zelle Deines Körpers, löst Blockaden und belebt Dein Wesen ganzheitlich. Diese Lektion wird durch ein Pranayama, also eine Atem-Übung abgerundet und mit einer tiefen Endentspannung (Savasana) abgeschlossen.

**Open Space – Backbends – Suzanne Faith (E)**

Our joints are distributors of Nature's intelligence and of our vital life force. Join Suzanne as she invites you to strengthen and open the primary joints of the body, including the exploration of backbends. Learn to integrate the physical and subtle bodies. Seal the practice with pranayama and meditation.

**Aromatherapy Yin – Andrina Tisi (D/E)**

Aromatherapy Yin ist eine unglaublich entspannende und erdende Erfahrung für Körper, Geist und Seele. Yin Yoga gibt dem Körper Zeit sich langsam zu öffnen, Anspannung loszulassen und in ein meditationsähnlichen Zustand zu gleiten. Das Minuten lange halten der Körperpositionen wird den Raum öffnen die ätherische Öle und deren therapeutischer Kraft zu erleben und zu spüren. Der langsame Übungsstil ermöglicht es, wachsam für den eigenen Zustand und die Signale des Körpers zu werden. Du wirst erfahren auf welche drei Arten ätherische Öle anwendbar sind und wie sie dir auf einer körperlichen, mentalen und emotionaler Eben helfen können. Ähnlich wie Yoga unterstützen ätherische Öle von therapeutischer Qualität das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Sie sind ein Heilmittel welches auf bewusster und unterbewussten Ebene wirkt.

## Hotel Alpenblick

## Pavillon (Outdoor gedeckt)

### Embrace your center: Inversions – Suzanne Faith (E)

Embracing our center is one of the primary pathways into our internal Grace. Our core is a magnetic space of wisdom and intelligence. Join Suzanne as she guides you to strengthen core and to build integrity in the muscular-skeletal system, including the exploration of inversions. Dive deep into various center points of the subtle body. Seal the practice with pranayama, meditation and mantra.

### Aerial Yoga Play - Allgemein – Lara Bühler (D/E)

A new feeling of ease – Flying Yoga – Aerial Yoga Play Workshop I Receiving trust in the yoga swing. Doing first easy inversions, stretches and strengthening. Doing flying poses, enjoy ease and letting go everything. Unterrichtssprache D/E

### Sacred Dance – Krishnathaki (E)

Sacred Dance – Thai massage is movement in meditation and often known as the Sacred Dance. This workshop is inviting an exploration of touch and movement with application of the principals of Thai Massage for fluidity, grace and dance.

### Aerial Yoga Play - Allgemein – Lara Bühler (D/E)

A new feeling of ease – Flying Yoga – Aerial Yoga Play Workshop I Receiving trust in the yoga swing. Doing first easy inversions, stretches and strengthening. Doing flying poses, enjoy ease and letting go everything. Unterrichtssprache D/E

### Aerial Yoga Play - Allgemein – Lara Bühler (D/E)

A new feeling of ease – Flying Yoga – Aerial Yoga Play Workshop I Receiving trust in the yoga swing. Doing first easy inversions, stretches and strengthening. Doing flying poses, enjoy ease and letting go everything. Unterrichtssprache D/E

### Forrest Yoga Hips + Legs – Stand Up for Your Self – Chantal Hauser (E)

This class is giving you space to work deeply with your breath and your hips. It emphasizes not only the stance you take in life but also moves you into your seat. We will work with Pranayama, a strong Core and Standing Sequence and tap into the power of the Split (Hanumanasana). Variations are given when needed. (all level) As all yoga asana is preparing us to sit, this class is a great inquiry towards just that! Where do you want to go next?

08:30

09:00

09:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

13:00

13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

16:00

16:30

17:00

17:30

18:00

18:30

19:00

20:00

Yoga Market – 11.00h bis 20.30 – Lounge Hotel Alexander

# Samstag 3. Nov. 2018

**Hotel Alexander****08:30 Tāla Yoga –Andreas Loh (D)**

Die schönsten Momente im Leben sind die, wenn jegliche Bemühung wegfällt und selbst das scheinbar anstrengende mühelos wird. Im Atem angekommen durchdrungen vom Sein – ein natürlicher Zustand. Tāla Yoga ist ein modernes dynamisches Yoga Übungssystem, bei dem die Übungen fließend, im Einklang mit dem Atem und einer eigens von Andreas Loh dafür komponierten Musik, den sogenannten Yogatālas, ausgeführt werden.

09:00

Erlebe was es bedeutet, deinen Atem mit den Bewegungen deines Körpers in Einklang zu bringen und so in einen meditativen Zustand der Ruhe zu gelangen. Die Tāla-Yoga-Praxis kräftigt dich ganzheitlich, fördert deine Flexibilität und du kannst auf spielerische Art von der Musik lernen, was es bedeutet, in Harmonie zu sein. "

09:30

10:00

**10:30 Hanuman Flow Shoulders + Inversions – Reset Your Spine - Chantal Hauser (E/D)**

Move away from tension in your shoulders and neck and build strength and flexibility in your upper body. We will work with the whole core and the shoulder girdle to find ease and balance for Inversions. This class uses gentle Twists, baby Backbends and great shoulder moves to find absolute freedom in your spine. Variations are given when needed. Some yoga experience is recommended.

11:00

Hanuman Flow was developed by Chantal Hauser through her experiences as a full-time yoga teacher and from her background and training in Forrest, Ashtanga Yoga and movement. It is creative sequencing with focus and awareness on transitional movements. A steady, dynamic and vigorous flow that uses core, pelvic-floor and breath-work to facilitate alignment and space. Hanuman Flow's foundation is Patanjali's Sutra II.46 "Sthira Sukham Asanam".

11:30

12:00

**Mittagessen Hotel Alexander**

12:30

**13:00 Yin Meditation – Bianca Sissing (E/D)**

Let go of body and mind and spend time with YOU. As we allow the body and mind to relax into each pose we experience a physical release and a mental ah-ha. Release energy blocks and come to personal realizations. Release mental blocks and activate the body's own healing power. An all-encompassing re-set for body and mind.

13:30

14:00

14:30

**15:00 Kundalini Dance - let's move together - Andrina Tisi (D/E)**

Cultivate your strength to find your inner power - Breath to the rhythm of the music - Dance to feel free Hatha und Kundalini inspiriert verbunden mit Musik werden wir Blockaden und gestaute Energien lösen. Diese freigesetzte Kraft werde wir feiern und kultivieren. Wir werden unsere Herzen öffnen, das Nervensystem stärken und ein Gefühl von Balance und Frieden finden.

15:30

16:00

Be ready to breath, move and feel free!

16:30

**Hotel Alexander****The Golden Shadow – Suzanne Faith (E)**

restorative yoga , pranayama & meditation

A calm mind and strong heart are the primary resources in order to explore the nebulous thought and behaviour patterns that don't serve us. Dive into practical and accessible methods around transforming negative emotions into liberating forces and finding the gifts in shadow energies. The practices aim to strengthen and direct the mind and energetic body in order to expand awareness and bring deeper understanding to many different parts of our life. The session will include restorative postures, tantric philosophy, pranayama, meditation and visualizations.

**Ashtanga Yoga Led class: Full Primary Series – Martyna Syguda (E)**

In this class Martyna will guide you through the whole Primary Series – the fundamental sequence of Ashtanga Yoga, also called Yoga Chikitsa (Yoga Therapy). The sequence is quite demanding, but the class will be adjusted to all levels, so that yogis with any yoga experience can join the class. Move along with the breath and surrender yourself to the rhythm of Ashtanga while listening to the traditional counting in Sanskrit.

Hotel Alpenblick	Pavillon (Outdoor gedeckt)	
<p><b>Mindful Touch – Krishnataki (E)</b></p> <p>How do we adjust eachother during yoga? How full and present is our touch? How mindful are we when we place our hands on another being? Here we will address the concept of perfect fit and nesting our hands on eachothers bodies to allow ourselves to surrender and receive instead of resisting and tightening up when we are touched. Touch can be very healing when we have clear intentions and are mindful.</p>	<p><b>Change perspective – Upside down – Aerial Yoga Play Workshop – Lara Bühler (DE)</b></p> <p>Preparing inversions in the yoga swing. Do some core and arm work that will give us strength in upside down poses, enjoy the lengthening of the spine, let the vertebral disks and your body regenerate in inversions, experience another perception and ease in the yoga swing.</p>	<p>08:30</p> <p>09:00</p> <p>09:30</p> <p>10:00</p> <p>10:30</p> <p>11:00</p> <p>11:30</p>
<p>12:00</p> <p>12:30</p>		
	<p><b>Change perspective – Upside down – Aerial Yoga Play Workshop – Lara Bühler (DE)</b></p> <p>Preparing inversions in the yoga swing. Do some core and arm work that will give us strength in upside down poses, enjoy the lengthening of the spine, let the vertebral disks and your body regenerate in inversions, experience another perception and ease in the yoga swing.</p>	<p>13:00</p> <p>13:30</p> <p>14:00</p> <p>14:30</p> <p>15:00</p> <p>15:30</p> <p>16:00</p> <p>16:30</p>



**Aussteller Samstag**



**Partner «Yoga meets Weggis»**

