



heinrichs•swoboda

institut für expressiv emotionale entlastung und psychotherapie

8. großes Sommertreffen 2025

Veranstaltungen, Zeiten und Orte können sich ändern, bitte das Flipchart vor dem Cafe beachten.

Leitung Ort

Donnerstag 10. Juli 2025

Ab 16:00h	Incheck - ausgefüllte Anmeldung und Datenschutzerklärung abgeben, eventuell offenes Honorar bezahlen	Coco & Undine	vor dem Cafe
17:30h	Kundalini Meditation , für alle die schon im Incheck waren	Christoph	Buddhahall
19:00h	Abendessen		
20:30h	Herzlich Willkommen - Wir stellen unser Team und die Angebote des nächsten Tages vor und feiern unser aller Ankommen.	Staff	Buddhahall

Freitag 11. Juli 2025

08:00h	Atem-Energy-Booster Session Wir schnauben, japsen und hecheln. Bitte mitbringen: Isomatte o.Ä. und Handtuch, falls du baden willst.	Frizzi	Wiese
08:30h	Frühstück		
09:30h	AUM: AWARENESS UNDERSTANDING MEDITATION Ein sozialer Prozess in 14 Phasen, 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." Bitte mitbringen: zweites T-Shirt/Hemd/Bluse ect.	Christoph & Team	Buddhahall
10:30	Soft-Sensation - eine Softversion unserer expressiv emotionalen Entlastungs-Techniken mit Tanz, Sharing, Ausdruck, Begegnungsübungen	Coco	Sangha
14:00h	Mittagessen		
16:30h – 19:00h	Butoh - Die Kunst der Wandlung. Japanischer Ausdruckstanz von wild bis zärtlich. Dir selbst und anderen Begegnen. Aus den Zellen heraus verrückt werden! Butoh-Tanz kann in jedem Alter und mit jeder körperlichen Voraussetzung getanzt werden. Bitte mitbringen: Lockere Kleidung	Henriette	Buddhahall
17:30h – 19:00h	Getragen – Genährt – Verbunden – Heil Eine geführte Traum-Trance-Reise. In Deinem tiefsten Inneren kannst Du die Verbundenheit mit den Netzwerken des Lebens, mit der Erde, die Dich trägt, mit den Quellen der Lebenskraft und der „Unbegreiflichkeit des Seins“ wahrnehmen. Es wird erfahrbar „Teil eines Ganzen zu sein, das größer ist, als Du und Ich“.	Christoph & Dirk	Sangha
19:00h	Abendessen		
20:30h – 22:30h	Slow Dating – eine inspirierende, spielerische Kuschel-Orgie! Mit aus dem Butoh-Tanz stammenden tänzerischen Elementen werden wir Körper und Geist sensibilisieren. Im Inneren entsteht nach und nach ein fließender Freiraum jenseits von Gedanken und Worten, den wir nach und nach mit anderen teilen. Es entsteht ein sensibles nonverbales Kommunizieren, ein Ineinanderfließen von Körpern, ein Schwimmen in warmer absichtsloser Berührung. An diesem Abend bleiben: Die Kleidungsstücke auf dem Körper, die Worte weg, die Gedanken in den Wolken, die Logik in Absurdistan und das Herz am rechten Fleck.	Henriette	Sangha

20:30h – 22:00h	Sacred Earth Meditation Sie kombiniert traditionelle Techniken, wie Schütteln und Tanzen, mit toller Tribal Dance Musik und gibt Raum für Stille und achtsamen Kontakt mit den anderen Teilnehmern.	Gathin Buddhahall
22:00h	Tanz	CarloM Buddhahall
Samstag 12. Juli 2025		
07:00h	Dynamische Meditation	Undine Buddhahall
08:15h	Atem-Energy-Booster Session Bitte mitbringen: Isomatte o.Ä. und Handtuch, falls du baden willst.	Frizzi Wiese
08:30h - 09:15h	Morgensingen	Parimal Sangha
08:30h	Frühstück	
10:00h	Morgentreffen Vorstellen der Angebote dieses Tages	Alle Buddhahall
10:30h – 14:00h	Trancetanz ...wie ein Tropfen im Ozean... Tanze das Unsichtbare im Sichtbaren. Tanze mit deinem Herzen.	Frizzi & Dirk Buddhahall
10:30h – 13:30h	Einführung in ZEN Zen Meditation bedeutet einfach das, was du jetzt tust, ganz zu tun. Gehen ist Zen, Sitzen ist Zen, im Sprechen wie im Schweigen, in der Aktivität wie in der Stille findet dein Körper Ruhe und Frieden.	Astiko Sangha
14:00h	Mittagessen	
15:00 – 16:15	Open Stage - <i>von langer Hand geplant oder ganz spontan</i>	Alok Wiese
16:30h	Frauenzeit - Heilende Begegnung	Coco Buddhahall
16:30h	Männerzeit – Austausch, Heilung, Brüderlichkeit	Christoph Sangha
16:30h- 19:00	"Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes" Mit allen Sinnen, die heilsame Verbundenheit mit der Natur erfahren. Achtsam, Auftanken, Abschalten, Entspannen im Grün. Bitte mitbringen: Bequeme Outdoorkleidung.	Sophia Wald, Treffen vor dem Cafe
19:00h	Abendessen	
20:00h – 21:30h	Tantrisches Speeddating - LIF Ritual - Dir und anderen mit unterschiedlichen, kleinen Übungen spielerisch begegnen. Bitte mitbringen: Tuch oder Handtuch zum Unterlegen.	Silvia-Amrita Sangha
20:00h – 21:30h	Tango-Experiment Ein sensibles Begegnungs-Tanz-Erlebnis, ohne Vorkenntnisse. Mit und ohne Partner, wir wollen wechseln, auch die Rollen. Bitte mitbringen: Möglichst rutschige Socken.	Nutan & Lissi Buddhahall
21:30h	Party	Dirk Wiese
Sonntag 13. Juli 2025		
08:00h	Fit for Fun „Wohlfühlkörper“ Der Energieflow in den Tag.	Undine Buddhahall
08:30h - 09:15h	Morgensingen	Parimal Sangha
08:30h	Frühstück	
10:00h	Morgentreffen Vorstellen der Angebote dieses Tages	Alle Buddhahall
10:30h – 12:15h	Faszien Reflex Zittern - Befreit und entspannt nach Hause fahren: Es geht um den Themenkreis des Neurogenen Zitterns. Zitter dich frei!	Coco Buddhahall
10:30h	Haka Ein kraftvolles Tanz-Ritual, inspiriert von den neuseeländischen Maori	Christoph Sangha
12:30h	Verabschiedung	Alle Wiese
14:00h	Mittagessen	