



heinrichs•swoboda

institut für expressiv emotionale entlastung und psychotherapie

9. großes Sommertreffen 2026

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

Leitung

Ort

Donnerstag, 16. Juli 2026

Ab 16:00h	Incheck - ausgefüllte Anmeldung und Datenschutzerklärung abgeben, eventuell offenes Honorar bezahlen	Coco	vor dem Cafe
17:30h	Kundalini Meditation , für alle die schon im Incheck waren	Christoph	Buddhahall
19:00h	Abendessen		
20:30h – 22:30h	Herzlich Willkommen - Wir stellen unser Team und die Angebote des nächsten Tages vor und feiern unser aller Ankommen.	Alle	Buddhahall

Freitag, 17. Juli 2026

07:45h	Lachen mit Satto Bitte mitbringen: Isomatte o.Ä. und Handtuch, falls du baden willst.	Satto	Wiese
08:30h	Frühstück		
09:30h – 14:00h	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
10:30h – 13:00h	Soft-Sensation - eine Softversion unserer expressiv emotionalen Entlastungs-Techniken mit Tanz, Sharing, Ausdruck, Begegnungsübungen	Coco	Mevlana
14:00h	Mittagessen		
15:00h – 19:00h	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
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
19:00h	Abendessen		
20:30h – 22:00h	Tantrisches Speeddating - LIF Ritual - Dir und anderen mit unterschiedlichen, kleinen Übungen spielerisch begegnen. Bitte mitbringen: Tuch oder Handtuch zum Unterlegen.	Silvia-Amrita	Buddhahall
20:30h – 22:00h	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	Mevlana
22:00h	Tanz	CarloM, Nutan & Christoph	Wunderbar

Samstag, 18. Juli 2026

07:45h	Lachen mit Satto	Satto	Wiese
	Bitte mitbringen: Isomatte o.Ä. und Handtuch, falls du baden willst.		
08:30h - 09:15h	Morgensingen	Parimal	Sangha
08:30h	Frühstück		
10:00h	Morgentreffen Vorstellen der Angebote dieses Tages	Alle	Buddhahall
10:30h – 13:30h	The Power Inside - Traumreise und Dance4yourself Teil 1: Der Nebel lichtet sich Eine ruhige innere Reise mit Christoph, in der sich der Schleier hebt und du wieder spürst, was in dir kraftvoll und unverletzt geblieben ist. Teil 2: Dance 4 Yourself mit Yashu Ein Raum, um dich zu befreien, deine Emotionen zu tanzen und dich wieder mit deiner wahren Energie zu verbinden	Yashu & Christoph	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	Satori oder Sangha
14:00h	Mittagessen		
15:00 – 16:15	Arbeit mit Menschen – wozu machen wir das? Körperorientierte Selbsterfahrung, expressiv-emotionale Entlastung, Gruppenarbeit und Therapie, Stimme, Atem, Bewegung, Meditation und offene Spiritualität. Wieso? Weshalb? Warum? und wie funktioniert das? Christoph beantwortet Eure Fragen — und kann (fast) alles erklären.	Christoph	Buddhahall
16:30h	Frauenzeit - Heilende Begegnung	Coco	Buddhahall
16:30h	Männerzeit – Austausch, Heilung, Brüderlichkeit	Christoph	Mevlana
19:00h	Abendessen		
20:00h – 21:30h	Slow Dating – eine spielerische Kuschel-Orgie! Es entsteht ein waches Netz von achtsam fliesender Berührung, ein Zusammenschmelzen schwimmender Körper, ein tiefes inneres Loslassen. Wir dürfen gemeinsam nach und nach, unserer Haut und unserem Atem die Führung überlassen. An diesem Abend bleiben: Die Augen nach innen blickend, die Worte fort . . . Die Kleidung auf dem Körper und das Herz am rechten Fleck . . .	Henriette	Buddhahall
20:00h – 21:30h	Love Meditation Die Love Meditation nutzt sanfte Übungen, Gesang, Tanz und Umarmungen, um dich auf eine Reise mitzunehmen, die deine Seele berührt, dein Herz öffnet und dir ein Grinsen ins Gesicht zaubert.	Gathin	Mevlana
21:30h	Party	Yashu	Wunderbar

Sonntag, 19. Juli 2026

08:30h - 09:15h	Morgensingen	Parimal	Buddhahall
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. Zittere dich frei!	Coco	Buddhahall
10:30h – 12:15h	Haka Ein kraftvolles Tanz-Ritual, inspiriert von den neuseeländischen Maori	Christoph	Mevlana
12:30h	Verabschiedung	Alle	Buddhahall
14:00h	Mittagessen		