

BodyMind Festival

# LEBEN IN BALANCE

*ganzheitlich bewegt*

Yoga  
Klang  
Pilates  
TriloChi®  
Ayurveda  
Taiji / Qigong  
ChiYoga DANCE

**6.- 7. September 2025**  
**Landesturnschule Melle**

*Bewegung erleben Ruhe spüren Achtsamkeit finden Gesundheit fördern*



# Ablauf

## Freitag, 05.09.2025

Pre-Opening-Session und anschließendes Meet'n'Greet für alle, die „schon“ vor Ort sind

## Samstag, 06.09.2025

10:00 - 10:15	Offizielle Eröffnung und Begrüßung
10:30 - 12:00	Workshop-Phase 1
Ab 12:00	Mittagessen
13:45 - 15:00	Hauptvortrag
15:45 - 17:15	Workshop-Phase 3
17:45 - 18:45	Workshop-Phase 4
ab 19:00	Abendessen geselliges Miteinander, Live-Musik und Lagerfeuer-Atmosphäre

## Sonntag, 07.09.2025

07:00 - 08:00	Workshop-Phase 5
ab 08:00	Frühstückszeit
10:00 - 11:30	Workshop-Phase 6
11:45	offizieller Abschluss
12:00	Mittagessen

# Freitag abends

## Wellcome-Session

Für all diejenigen, die bereits am Freitag nach Melle anreisen, bieten wir eine Preview-Session an. Fühle dich völlig frei, spontan dabei zu sein - ankommen, sich auf das Wochenende einstimmen - körperlich, seelisch und emotional :-)

# Samstag 10:30 Uhr

## Ayurveda macht glücklich

**Danny Arnold**

Stell dir vor, du könntest dein Leben im Einklang mit der Natur gestalten – voller Energie, Gelassenheit und Lebensfreude. Ayurveda, das jahrtausendealte Wissen vom Leben, zeigt dir, wie du durch kleine, alltagstaugliche Veränderungen dein Wohlbefinden nachhaltig steigern kannst. In diesem inspirierenden Vortrag nehmen wir dich mit auf eine Reise in die Welt des Ayurveda: verständlich, lebendig und voller praktischer Impulse. Egal, ob du bereits erste Berührungspunkte hattest oder einfach neugierig bist – hier erfährst du, wie du die Weisheit des Ayurveda ganz unkompliziert in dein Leben integrieren kannst. Freu dich auf spannende Erkenntnisse, alltagstaugliche Tipps und einen Vortrag, der dich mit einem Lächeln nach Hause gehen lässt. Ayurveda macht glücklich – und du kannst es selbst erleben!

## Fokus Beckenboden – Stabilität, Stärke, Gesundheit

**Dr. Lena Grams**

Der Beckenboden ist das unsichtbare Kraftzentrum unseres Körpers – er sorgt für Stabilität, unterstützt die Haltung und beeinflusst unsere Gesundheit weit mehr, als vielen bewusst ist. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie den Beckenboden gezielt kräftigen, entspannen und in alltägliche Bewegungen sowie sportliche Aktivitäten integrieren können.

Durch funktionelle Übungen, Atemtechniken und Achtsamkeit schärfen wir das Körperbewusstsein und stärken die Tiefenmuskulatur. Ein starker, flexibler Beckenboden verbessert nicht nur die Haltung und beugt Beschwerden vor, sondern fördert auch die innere Balance und das allgemeine Wohlbefinden. Perfekt für alle, die ihre Körpermitte bewusst trainieren und langfristig gesund bleiben möchten!

## Pilates mit Redondo-Ball

**Helena Wiebe**

Ein vielseitiges Training zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Der Redondo-Ball unterstützt sanft die Haltung, fördert die Balance und macht das Pilates-Workout noch effektiver.

## TriloChi - Looking inside

**Kerstin Hecking**

Säulen zum Glück - Säulen mit Bewegung.

Entdecke die drei Säulen von TriloChi - Eine Reise, die den Blick in dein Inneres wundervoll begleitet und in ansteigender Dynamik Bewegung und Leichtigkeit unterstützt

## Detox-Yoga

**Katharina Korves**

Unser Körper ist ein Wunderwerk. Er besteht aus verschiedenen „Funktionsbereichen“, die permanent miteinander kommunizieren und nach Regulation und Ausgleich streben. Ein entscheidender Aspekt für das Funktionieren aller Körper-Systeme ist der PHWert in unserem Körper. Unser Körper strebt danach, in einem basischen Milieu zu bleiben. Unser Lebenswandel ist allerdings häufig geprägt von Umständen, die unseren PHWert vermehrt „sauer“ machen. Dazu zählen insbesondere ungünstiges Ernährungsverhalten, Bewegungsverhalten und auch Stress. Langfristig führt eine Übersäuerung zu (deutlichen) Einschränkungen in der Leistungsfähigkeit, Schmerzen und gesundheitlichen Problemen. In diesem Workshop geht es darum, dich und deinen Körper zu entlasten bzw. Entgiftung anzuregen. In einer Detox Yoga-Einheit erlebst du Entgiftung und Ausgleich in der Körperpraxis. Im anschließenden Kurz-Vortrag erfährst du wertvolles Wissen über den Körper-PH-Wert, Darmgesundheit und basische Ernährung. Niveau: für alle Level und Altersklassen.

## Yin Yoga und Klang

**Katja Murphy und Jan Heidrich**

Beim Klangyoga entsteht eine Verbindung von Yin Yoga & Klang. Der Atem kann frei fließen, und damit können Körper und Geist zu völliger Ruhe kommen. Gleichzeitig werden um den Körper, oder auch auf den Körper Klangschalen gestellt und angeschlagen. Durch die sanften Schwingungen kann der Körper tiefer in die Haltung einsinken und weiter zur Ruhe kommen. Der Klang der Schale und die Resonanz im Körper bringen die Teilnehmerinnen in eine Tiefe körperliche und auch geistige Entspannung

## Hun Yuan Qigong

**Ruth Arens**

Hun Yuan Qigong ist eine relativ "junge" Form der Qigong und wurde in den 1980-Jahren von Großmeister Feng Zhiqiang entwickelt, damit seine Schüler\*innen besser wahrnehmen lernen was Qi ist. Mit Hun Yuan Qigong entwickeln und stärken wir die innere Kompetenz, uns (wieder) mit unseren eigenen Kraft und Energie, aber auch mit der Energie der Natur zu verbinden. Die Übungen sind sehr einfach, nähren unsere Fähigkeit zur Entspannung und wirken gleichzeitig energetisierend.

## Samstag 13:45 Uhr

Hauptvortrag:

### Sport mit Köpfchen: Wie Bewegung Körper, Geist & Hormone ins Gleichgewicht bringt

**Dr. Lena Grams**

Der Körper durchläuft im Laufe des Lebens zahlreiche Veränderungen – insbesondere der weibliche Körper von der Pubertät über Schwangerschaft bis hin zu den Wechseljahren. Diese Phasen beeinflussen nicht nur das hormonelle Gleichgewicht, sondern auch Leistungsfähigkeit, Regeneration und mentales Wohlbefinden. Bewegung spielt dabei eine entscheidende Rolle: Sie kann Stress regulieren, Energie steigern und langfristig zur ganzheitlichen Gesundheit beitragen.

In diesem Vortrag erhalten Trainerinnen und Trainer im Breitensport wertvolle Einblicke in die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Ernährung, Mindfulness und Physiologie. Wie kann gezieltes Training helfen, hormonelle Schwankungen auszugleichen? Welche Sport- und Achtsamkeitsansätze fördern nicht nur körperliche Stärke, sondern auch mentale Resilienz? Und wie können Frauen in jeder Lebensphase optimal begleitet werden?

Freuen Sie sich auf fundiertes Wissen und praxisnahe Strategien für mehr Balance, Wohlbefinden und nachhaltige Gesundheit – im Sport und im Alltag.

## Samstag 15:45 Uhr

### ChiYoga DANCE

**Danny Arnold**

Erlebe ChiYoga DANCE – eine einzigartige Kombination aus fließendem Yoga, tänzerischen Bewegungen und der kraftvollen Weisheit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Diese moderne Praxis verbindet Bewegung, Atmung und Achtsamkeit und bringt deinen Körper und Geist in Balance. Freue dich auf fließende Choreografien, die die fünf Wandlungsphasen der TCM aufgreifen, und entdecke, wie du durch gezielte Bewegungen deine Energie ins Fließen bringst. ChiYoga DANCE aktiviert sanft deine Meridiane, stärkt deine Lebenskraft und schenkt dir ein Gefühl von Leichtigkeit und Harmonie. Ob Anfänger oder fortgeschritten – bei ChiYoga DANCE steht nicht die Perfektion im Vordergrund, sondern die Freude an der Bewegung und das bewusste Erleben. Diese Praxis bietet dir die Möglichkeit, neue Energie zu tanken, dich freizutanzeln und deinen eigenen Rhythmus zu finden.

### Energie & Balance – Stark und beweglich vor der Menopause

**Dr. Lena Grams**

In den Jahren vor der Menopause spielen gezieltes Krafttraining, Beweglichkeit und Achtsamkeit eine Schlüsselrolle für körperliche und mentale Gesundheit. Dieser Kurs

kombiniert funktionelles Krafttraining mit Mobilitätsübungen und Stressreduktionstechniken, um Hormonveränderungen aktiv entgegenzuwirken, Muskelmasse zu erhalten und das Wohlbefinden zu steigern. Durch bewusste Bewegung und Entspannung stärken wir Resilienz, Vitalität und innere Balance – für einen kraftvollen, ausgeglichenen Lebensstil.

## INSIDE FLOW

**Katharina Korves**

Pulsierend, bewegend, anmutig. Inside Flow ist die aktuell am stärksten expandierende Yoga-Form. Mit großem Erfolg. Im Inside Flow Yoga wird die Bewegung mit moderner Musik verbunden und „on beat“ flows aufgebaut, die sich am Ende zusammenfügen. Zu einem speziell ausgewählten Musikstück entsteht am Ende eine Choreographie, die sehr erhebend wie auch magisch ist und einfach nur Freude macht. Inside Flow ist für Yogis oder sportlichen Anfänger, die sich gerne fließend und kraftvoll mit moderner Musik bewegen, so dass eine harmonische Choreografie und Symbiose aus Atmung, Bewegung und Musik entsteht. Im Vordergrund steht das Flowgefühl, ganz nach dem Motto: all you need is inside! Niveau: alle Level. Grundfitness voraus gesetzt!

## Yoga auf dem Feet up

**Katja Murphy**

Erlebe die Welt aus einer anderen Perspektive

YogaFeetUp® - Beginner Workshop - Erlerne spielerisch die vielfältigen Möglichkeiten, den FeetUp® in deiner Yoga-Praxis einzusetzen. Anders als im freien Kopfstand, wird im FeetUp® weder die Halswirbelsäule noch der Nackenbereich durch große Belastung oder Fehlhaltung gefährdet. Nach einer kurzen Meditation und verschiedenen Aufwärmübungen erlernst du die FeetUp® Asana – den Aufstieg in den FeetUp®. Du lernst die richtige Ausrichtung im FeetUp®, verschiedene Auf- und Abstiegsmöglichkeiten und Beinvariationen kennen. Der Workshop ist offen für alle.

## Power Yoga

**Jan Heidrich**

Power Yoga arbeitet mit kraftvollen Asanas (Haltungen), um den Körper zu stärken und berücksichtigt dabei nicht nur Stabilität sondern auch Beweglichkeit und Flexibilität. Durch Achtsamkeit in der Bewegung entsteht eine bessere Kommunikation mit dem eigenen Körper. Die Körperarbeit wird bewusst erlebt und stärkt dadurch Körper und Geist.

## der Ursprung des Lichts

**Ruth Arens**

"Ursprung des Lichts" ist eine sehr alte Übung aus dem daoistischen Qigong. Es arbeitet mit den drei Energiezentren (Dantian), bringt die drei Schätze in Harmonie (körperliche, geistige und Atem-Energie) und lässt uns eintauchen in Wuji: das große Nichts aus dem alles entstanden ist. Eine kleine Form "zum Mitnehmen".

# Samstag 17:45 Uhr

## Entspannung mit der Klangschale

Jan Heidrich

Ruhe finden mit Klang. Wo Worte nicht mehr greifen, kann der Klang eine Brücke bauen. Auch ohne Worte kommunizieren wir miteinander. Paul Watzlawick prägte einen wichtigen Satz; Man kann nicht nicht kommunizieren. Das bedeutet, dass wir mit anderen Menschen auch dann, wenn wir keine Worte verwenden, in Kontakt treten können. Klangschalen können hier Begegnungen von Mensch zu Mensch unterstützen, indem sie entspannen und die Menschen zur Kommunikation ohne Worte öffnen

## Easy Sunset Flow

Katharina Korves

Funktionelles Core-Training trifft auf fließende Yoga Übungen

In diesem Workshop verbinden sich Elemente aus dem funktionellen Training mit fließenden Yogaelementen. Das Ziel dabei ist, gesundheitsorientiert und ganzheitlich die Core-Stabilität, Beweglichkeit, Kraftausdauer und Balance zu verbessern. Neben der Körperarbeit wird aber auch der Geist gestärkt und harmonisiert. So verzahnen sich kraftvolle und energiegeladene Sequenzen mit meditativen Elementen. Dieses Programm eignet sich für alle Teilnehmer, die sowohl ihre Fitness verbessern wollen, beweglicher werden, Stress abbauen und Ruhe finden möchten. Fitness, Gesundheit und Resilienz werden gefördert. Bei diesem Workshop werden Praxis und theoretische Grundlagen miteinander verbunden und Ideen an die Hand gegeben. Niveau: alle Level.

## Meditation und Stilles Qigong – eine Einführung

Ruth Arens

Werfen wir einen Stein in ein ruhiges Wasser, so zieht es viele Kreise nach sich. Geworfen in ein wildes Gewässer, werden wir die Wirkung kaum beobachten können. Ähnliches gilt für Qigong und Meditation und den Zustand unseres Geistes: je ruhiger er ist, desto mehr kann unser Üben Wirkung entfalten. In völliger Stille entfaltet das Qi seine regulativen Kräfte; in diesem Workshop praktizieren wir kleine Meditationen im Sitzen und Gehen und üben Stilles Qigong (Jingdong). Beide Methoden sind sehr effektiv bei der Streßbewältigung, aber dienen auch der Kultivierung von Herz und Geist.

## ChiYOGA

Kerstin Hecking

Bewegt auf allen Ebenen

ChiYOGA® ist ein fließender Hatha Yoga Stil, unterstützt und inspiriert durch das Wissen um die Meridiane und Faszien. Tauche in die Bewegungsrichtungen deiner Körperachse ein, koordiniere deine Bewegungen und genieße diese Zeit für dich. Diese Form des Yoga beruht auf das Wissen des ursprünglichen Yoga und wird bereichert von der heutigen Wissenschaft und der Musik. „Dein Körper ist der Tempel deiner Seele. Es liegt an dir ob du in alten Mustern verweilen möchtest oder aber mit Yoga auf die Reise gehst.“

# Sonntag 07:00 Uhr

## Den Tag mit allen Sinnen begrüßen

**Kathrin Pilkenroth**

Die Teilnehmer erwartet ein mehr als bewusster Start in den Tag. Gegen 7Uhr werden wir den Körper mit Blick in die (hoffentlich) aufgehende Sonne wecken, uns recken und strecken und dabei den Fokus auf unsere Atmung lenken. Im weiteren Verlauf schulen wir unsere körperliche Wahrnehmung von Kopf bis Fuß. Nach erfrischenden und vitalisierenden Übungen beim Barfuß-Tautreten schenken wir auch den "unsportlichen" Sinnen unsere genussvolle Aufmerksamkeit.

Dieser Workshop wird draußen in der Natur stattfinden.

## Sunrise Yoga

**Katja Murphy**

Mit dieser Morgen-Praxis erweckst Du Deinen Körper. Grundhaltungen des Hatha-Yoga wie herabschauender Hund, Vorbeugen, Hüftöffner und dehnende Übungen gehen hier fließend ineinander über. Auch der Sonnengruß in verschiedenen Variationen soll hier nicht zu kurz kommen. So kannst Du aktiv in einen wunderbaren Tag starten.

## Himmel und Erde

**Claudia Schlüter**

„Tai“ bedeutet das Allerechteste, „Ji“ die Verbindung von Himmel und Erde (Pol/Endpunkte) und „Chuan“ der Ablauf von vorgegebenen Bewegungen“. Das sind mögliche Bedeutungen der Worte Taiji Chuan, als eine Bewegungsmethode zur Kultivierung einer grenzenlosen Kraftform, die ihren Ursprung in einer Jahrhunderte alten chinesischen Kampfkunst findet.

Die Verbindung von „Himmel und Erde“ ist aber nicht im religiösen Sinne gemeint, sondern sehr pragmatisch.

Wer Taiji praktiziert, muss auch nichts glauben oder wissen – nur spüren. Wir beginnen unseren Tag mit der Taiji Übung „Himmel und Erde“ und versuchen ein wenig den Wesenskern des Taiji zu erfahren als einen organischen Zustand, der sich ganz natürlich von innen nach außen aber auch von außen nach innen auf vielen Ebenen entwickelt.

## TriloChi und ChiFlowMotion®

**Kerstin Hecking**

ChiFlowMotion® ist der Beginn und der Abschluss einer TriloChi Praxis. Hier steht es alleine für sich. Chi oder Lebenskraft wohnt in uns und manchal dürfen wir es neu entdecken. Unterstützt und inspiriert von dem Wissen aus Qi Gong und Tai Chi sind die Bewegungen weich, fließend und schwunglos. Meridianleitbahnen und Atmung werden unterstützt und zum fließen gebracht. Es ist eine Bereicherung und ein positiver Effekt für deine Immunsystem und dein Ich.

# Sonntag 10:00 Uhr

## Mobility Moves

Danny Arnold

Manchmal sind es die einfachsten Bewegungen, die den größten Unterschied machen. In diesem Kurs entdecken wir die Leichtigkeit wieder, mit der wir uns als Kinder bewegt haben – frei, geschmeidig und ohne Einschränkungen. Ohne komplizierte Übungen oder Hilfsmittel konzentrieren wir uns auf natürliche Bewegungsmuster, die unseren Körper mobilisieren und Verspannungen lösen. Mit gezielten, sanften Bewegungen bringen wir mehr Flexibilität und Leichtigkeit in unseren Alltag. Egal, ob du deine Mobilität verbessern, dich freier bewegen oder einfach etwas Gutes für deinen Körper tun möchtest – „Mobility Moves“ gibt dir den perfekten Impuls, um geschmeidiger und beweglicher zu werden!

## Stark & Gelassen – Bewegung für Frauen in und nach der Menopause

Dr. Lena Grams

Nach der Menopause verändert sich der Körper – Muskelkraft, Knochendichte und Regenerationsfähigkeit brauchen gezielte Unterstützung. Dieser Kurs verbindet effektives Krafttraining mit Beweglichkeitstraining und Achtsamkeitsübungen, um den Stoffwechsel zu aktivieren, Verspannungen zu lösen und Stress abzubauen. Durch eine ganzheitliche Kombination aus Bewegung und Mindfulness fördern wir Stabilität, Entspannung und langfristige Gesundheit – für mehr Energie und Wohlbefinden in jeder Lebensphase

## TriloChi® „ Meridiane & Faszien zwei Welten ein System

Kerstin Hecking

Die meiste Zeit des Tages befinden wir uns in bequemen Haltungen, in denen die Organe wenig Raum haben. Es tut gut sich aufzurichten und zu bewegen. Wenn dieses unterstützt wird von dem Wissen dass Sich Meridiane und Faszien zu 90% begegnen und gegenseitig unterstützen, worauf warten wir!-Nimm dieses Gefühl mit

## Yoga und das weibliche Herz -

Iris Schedding

Wir betrachten dein Herz aus psychischer, physischer sowie spirituell-energetischer Sicht und tauchen ein über die 3 Schichten zu deinem innersten Herzen. Lerne den Tanz deines Herzens wahrzunehmen mit Yoga, Atmung und Meditation. Nicht denken, sondern fühlen!

## Pilates mit Brasils

Helena Wiebe

Intensiv, gezielt und gelenkschonend. Die Brasils aktivieren tief liegende Muskeln, stärken Rumpf und Rücken und bringen neue Impulse ins klassische Pilatesstraining.

## SUP Yoga

**Katja Murphy**

Yoga auf dem SUP, dem Stand Up Paddle Board, ist eine einzigartige Erfahrung für alle Teilnehmer:innen die ihr körperliches und mentales Gleichgewicht auf dem Wasser finden möchten. Es werden entspannende, aber auch herausfordernde Haltung auf dem Board eingeübt. Die Abschluss-Entspannung, dass „Shavasana“ wird hier zu einem ganz besonderen Erlebnis.

## Einführung in die Geheimnisse des Taiji

**Claudia Schlüter**

Kein Wille zwingt den Körper zur Leistung.

Die Jahrhunderte alte Kampf- und Bewegungskunst Taiji Chuan hat weit über Chinas Grenzen hinaus an Bedeutung gewonnen. Sie bringt die Lebensenergie zum Fließen, stärkt die Persönlichkeit und entspannt den Geist.

Im Zentrum des Übens stehen klar umschriebene Abläufe meist fließender Bewegungen. Sie tragen häufig Namen, die diese bildlich darstellen, etwa „Peitsche“, „Storch breitet seine Flügel aus“ oder „Wolkenhände“. Unsereiner denkt, man müsse sich anstrengen und ins Fitness-Studio gehen, aber es gibt eben auch eine andere Art von Kraft. Beim Taiji befindet man sich entweder still an einem Platz oder bewegt sich langsam im Raum. Kein Wille zwingt den Körper zu einer Leistung. Das kann sehr befreiend wirken auf diejenigen, die dem Zwang, ihren Körper trimmen zu müssen, entfliehen wollen. „Geschmeidig wie ein Kind, gesund wie ein Holzfäller, gelassen wie ein Weiser“, so beschrieb der Legende nach Meister Zhang Sanfeng im 12. Jahrhundert das Idealbild eines Taiji-Praktizierenden.

Heute nehmen wir uns Zeit die Geheimnisse des Taji Chuan zu erspüren und begeben uns auf eine innere Reise.

# Rahmenbedingungen

## Das Festival-Paket

- ❖ Besuch aller Workshops und Vorträge
- ❖ Teilnahme an den Come-Together-Abende am Freitag sowie am Samstag mit Live-Musik und Lagerfeuer-Atmosphäre
- ❖ am Samstag: Mittagessen, Kaffee, Abendessen und ein leckerere Cocktail
- ❖ am Sonntag: Mittagessen

**Ticket** bis 20.06.2025 **109,- EUR**

anschließend regulär **129,- EUR**

**Anmeldeschluss:** 07.08.2025 | 23:00 Uhr

## Unterkunft und Frühstück

In der Buchung ist keine Unterkunft inbegriffen.

Begrenzt sind Übernachtungen in der Landesturnschule Melle möglich. Informationen unter (05422) 94 91 96. Reservierungsanfragen können auch per E-Mail an: [rezeption-itsmelle@ntbwelt.de](mailto:rezeption-itsmelle@ntbwelt.de) gestellt werden.

Weitere Unterkunftsmöglichkeiten finden Sie im Gastgeber-Verzeichnis der Stadt Melle <https://www.melle.info/freizeit/tourismus-und-freizeit/unterkuenfte/> oder erfragen Sie bei der Tourist-Informationen unter (05422) 965-312 oder -311.

Ein Frühstück ist weder Samstag noch Sonntag in der Festival-Teilnahmegebühr enthalten, kann aber vor Ort in der Landesturnschule gebucht werden. Teilnehmer\*innen, die nicht in der Landesturnschule übernachten, sollten darauf achten, ob ein Frühstück in der jeweiligen Unterkunft inklusive angeboten wird.

## Lizenz-Anerkennungen

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung wird zur Verlängerung verschiedenen Trainer- und Übungsleiter-Lizenzen der 1. und 2. Lizenzstufe sowie verschiedener Zertifikate der DTB-Akademie anerkannt. Genaue Infos stehen auf der Website.

**Mindestalter:** 16 Jahre

**Bildungsurlaub:** nein



**Impressionen 2023**