

# EVENT SCHEDULE

12. JUNI

alle Workshops und Kurse dauern 45 Minuten

Kinderbetreuung von 15-18 Uhr mit den Kindergärtnerinnen der KITA Loffenau

Kreativangebote mit Vanessa, Helena und Kim (Empore, Unimog-Museum) 15:30-18:30 Uhr



	Raum Boehring (Museum)	Raum U5023 (Museum)	Atelier (Schloss Rotenfels)
15:00 Uhr	Opening mit Sarah im Schlossgarten (Outdoor) für alle		
15:15 Uhr	"Let's get loud" Workout mit Diana	"Female Health" mit Nicole	"Sacred Fire" Yoga mit Elisa
16:15 Uhr	"Artemis Flow" Yoga mit Steffi	"Woman Empowerment" mit Tanja	Brainwalk mit Anne (Outdoor)
17:15 Uhr	Milk and Honey® Yoga mit Sarah	Finanzcoaching mit Petra	"Deine Stimme, Deine Kraft" mit Madalena
18:15 Uhr	Duftreise mit Alex und Sabrina	Resilienz lernen mit Martina	Pilates mit Natalia
19:15 Uhr	Live-Musik und Yogaflow mit Denise und Cris Cosmo im Schlossgarten für alle		
	im Anschluss Closing Circle mit Sarah und Steffi und Ausklang mit dem Bioweingut Maier		

# KURSE & WORKSHOPS

“Let’s get loud” mit Diana

Seit über 25 Jahren begleitet Diana Menschen auf ihrem Weg zu mehr körperlichem Wohlbefinden – mal voller Energie in Kursen wie Functional Training, Spinning oder Tabata, mal ganz bewusst und zentriert in ruhigeren Formaten wie Yoga oder Bodega Reflow. Ihr Motto: Echtes Wohlbefinden entsteht dort, wo Kraft und Achtsamkeit sich begegnen.

Mit Diana startest du voller Power in den Nachmittag. Freu dich auf motivierende Musik, jede Menge Bewegung und eine große Portion guter Laune. In diesem energiegeladenen Workout darfst du deinen Puls nach oben bringen, deine Kraft aktivieren und dich so richtig auspowern. Ganz ohne Leistungsdruck steht der Spaß an der Bewegung im Mittelpunkt. Gemeinsam feiern wir das gute Gefühl, lebendig und kraftvoll zu sein. Let’s get loud!

“Female Health” mit Nicole

Nicole ist zertifizierte Coachin für integrative Frauengesundheit und begleitet Frauen dabei, ihren Körper besser zu verstehen, ihre Gesundheit selbstbewusst in die Hand zu nehmen und wieder in ihre Kraft zu kommen.

Ihr Weg in dieses Feld begann mit ihren eigenen Erfahrungen: Herausforderungen, Fragen und Aha-Momente, die sie tief in die Welt der weiblichen Gesundheit geführt haben. Aus persönlicher Betroffenheit wurde Leidenschaft – und aus Leidenschaft wurde Expertise.

Nicole öffnet dir den Blick auf das HormonDreieck – das feine Zusammenspiel aus Stress-, Sexual- und Stoffwechselformonen, das unser Wohlbefinden trägt. Erfahre, wie kleine Veränderungen im Alltag dein inneres Gleichgewicht stärken, Energie zurückbringen und dir das Gefühl schenken können, wieder ganz bei dir zu sein. Dieser Vortrag ist eine Einladung, wieder bei dir selbst anzukommen – mit Wissen, Wärme und dem Gefühl: Ich darf mich gut fühlen. Ich darf gesund sein. Ich darf strahlen.

# KURSE & WORKSHOPS

“Sacred Fire” mit Elisa

Elisa widmet sich seit über 15 Jahren mit Hingabe der Yogapraxis. Seit 2024 teilt sie diese Erfahrung in ihrem Unterricht und schafft Räume, in denen Ruhe und Kraft gleichermaßen spürbar werden. Mit ihrem Fokus auf Atmung und Ausrichtung begleitet sie dich durch jede Stunde – mal beflügelnd, mal erdend aber immer achtsam.

Tauche ein in deine innere Kraft. Mit jeder bewussten Bewegung und jedem Atemzug entfachst du dein Sacred Fire – ein Feuer, das für Energie, Klarheit und Transformation steht. Fließende Sequenzen bringen Wärme in den Körper, während ruhige Momente dir erlauben, die Glut in deinem Inneren zu spüren. Diese Stunde erinnert dich daran, dass die Kraft, die dich antreibt, bereits in dir lodert - du musst sie nur nähren und zum Leuchten bringen.

“Artemis Flow mit Steffi

Steffi ist Yoga-Lehrerin für Mindful Flow, Hatha, Yin, Fusion Flow und Klang-Yoga. Als “neugierige, lebenslange Schülerin”, wie sie sich selbst beschreibt, ist sie stets auf der Suche nach neuen Impulsen und Inspirationen. Ihre Stunden sind geprägt von Wärme, Kreativität und Achtsamkeit. Mit passenden Düften, Klang und liebevoll erzählten Geschichten gestaltet Steffi Yoga-Erlebnisse, die berühren und lange im Kopf und im Herzen nachwirken - ob auf der Alpaka Wiese oder beim Yoga-Retreat,

Artemis Flow ist eine kraftvolle, weiblich inspirierte Bewegungsreise, die dich zurück in deine natürliche Stärke und Intuition führt. Der Flow verbindet fließende Yoga-Sequenzen mit bewusster Atmung, Erdung und Ausdruck. Du darfst dich bewegen, loslassen und gleichzeitig deine innere Kraft spüren. Inspiriert von der Energie der Göttin Artemis entsteht ein Raum für Freiheit, Klarheit und Selbstvertrauen – wild, weich und fokussiert zugleich. Artemis Flow lädt dich ein, dich mit deiner inneren Kraft zu verbinden und sie körperlich erfahrbar zu machen.

# KURSE & WORKSHOPS

“Woman Empowerment” mit Tanja

Tanja Arnold ist Schlaf- und Hypnose-Coach aus Baden-Baden, ausgebildet in der Methode von Marisa Peer. Sie arbeitet mit Frauen, die im Leben funktionieren, führen und liefern, aber innerlich kämpfen. Ihr Motto: “Mit Hypnose erreichen wir, was Willenskraft allein nicht schafft: die Veränderung im Unterbewusstsein.”

Was dir als Kind beigebracht wurde, bestimmt noch heute dein Leben. Sei brav. Pass dich an. Sei nicht zu laut. In diesem Workshop schauen wir gemeinsam hin: Welche Glaubenssätze aus der Kindheit bestimmen noch immer dein Leben? In einer geführten Reise zum inneren Kind begegnest du dir selbst neu und beginnst, alte Muster nachhaltig zu transformieren. Denn du wurdest nicht zu laut geboren. Du wurdest leiser gemacht. Es ist Zeit, deine Stimme zurückzuholen.

“Brainwalk” mit Anne

Anne ist Mental Coach liegt mir vor allem das ganzheitliche Wohlbefinden anderer sehr am Herzen. In ihrer Arbeit verbindet sie mentales Training, Brain-Fit-Übungen, Atemtechniken und achtsame Bewegung zu ganzheitlichen Konzepten für Kinder, Erwachsene und Senioren. Dabei ist ihr besonders wichtig, dass sich jeder Mensch gesehen, verstanden und abgeholt fühlt – ganz ohne Leistungsdruck.

Bei ihrem Workshop trifft Bewegung trifft Achtsamkeit und mentale Stärke. Erlebe einen geführten Konzentrations-Spaziergang begleitet von Achtsamkeit und Selbstliebe. Ein Zusammenspiel aus Bewegung, Natur und mentalem Training

# KURSE & WORKSHOPS

“Milk & Honey Yoga™ - Feel your inner goddess” mit Sarah

Sarah ist leidenschaftliche Yoga-Lehrerin, Pilates und Fitness Trainerin. Kreativ, positiv, immer mit einem Lächeln auf den Lippen, motivierend und wertschätzend. Seit über 15 Jahren unterrichtet sie Menschen und beschreibt ihren Yoga-Stil als “Creative Flow”, mal kraftvoll, mal sanft - immer anders und mit viel Passion und Gefühl. Für echte Emotionen und einen Körper in dem du dich zu Hause fühlst: Frei. Lebendig. Verbunden.

Milk & Honey Yoga™ ist ein tantrisch inspirierte Yoga-Praxis bei der innere Berührung und ein geborgenes Ankommen in dir selbst im Fokus stehen. Weichheit, Genuss und fließende Bewegung stehen im Mittelpunkt – auch dynamische Sequenzen dürfen leicht und ohne Härte erlebt werden. Sarah nimmt dich mit auf eine sinnliche Reise durch deinen Körper und lädt dich ein, dich ganz neu zu spüren: sanft, lebendig und verbunden. Feel your inner goddess.

“Finanzcoaching” mit Petra

Petra ist Expertin für Organisationsentwicklung im KMU und Mittelstand, Projektmanagement Beratung und Business Coaching mit über 15 Jahren Erfahrung. Ich unterstütze Führungskräfte und Teams, Strukturen zu gestalten, Teamprozesse zu optimieren und Veränderungen durch Change Management wirksam umzusetzen.

In diesem interaktiven Workshop geht es nicht um trockene Zahlen oder komplizierte Produkte, sondern um ein neues Verständnis von finanzieller Selbstbestimmung. Welche Rolle spielen unsere eigenen Glaubenssätze über Geld? Warum führt fehlende Klarheit oft zu Nicht-Entscheidungen? Und wie kannst du beginnen, deine finanzielle Zukunft aktiv zu gestalten? Die Teilnehmerinnen erhalten Impulse, einfache Strukturen und konkrete erste Schritte, um das Thema Finanzen selbstbestimmt und mit System anzugehen.

# KURSE & WORKSHOPS

“Deine Stimme, deine Kraft” mit Madalena

Madalena ist Klinische Logopädin und arbeitet in einem Reha Zentrum. Sie ist eine absolute Expertin für Stimme und Stimmhygiene

Deine Stimme ist mehr als nur ein Kommunikationsmittel – sie ist Ausdruck deiner Persönlichkeit, deiner Haltung und deiner Stärke. Doch viele Frauen machen die Erfahrung, dass sie in Gesprächen unterbrochen werden, ihre Meinung zurückhalten oder ihre Stimme kleiner machen, als sie eigentlich sind. In diesem inspirierenden Vortrag erfährst du, wie du deine Stimme bewusst einsetzen kannst, um selbstbewusst aufzutreten, klar zu kommunizieren und für deine Bedürfnisse einzustehen – ohne laut werden zu müssen. Du lernst, wie Atmung, Körperhaltung und Stimmführung deine Wirkung beeinflussen und wie du deine Stimme gesund und kraftvoll nutzen kannst.

“Duftreise” mit Sabrina und Alexandra

Sabrina ist ausgebildete Aromatherapeutin, zertifiziert in ganzheitlicher Aromamassage und Fitnesstrainerin. Ob Körperspray gegen Hitzewallung oder Raumspray für sensible Kinder, die Expertin für ätherische Öle hat immer das passende Mittel parat. Genau wie Alexandra, die Duftexpertin stellt ihre eigenen Mischungen her und bringt einen großen Wissenschatz zum Thema Öle und Düfte mit.

Tauche ein in die faszinierende Welt der Düfte und gönne dir eine besondere Auszeit vom Alltag. Bei der Duftreise von Sabrina und Alexandra erwarten dich wohltuende Aromen, entspannende Momente und inspirierende Sinneserlebnisse. Lass dich von ausgewählten Düften verzaubern und entdecke, wie Gerüche Erinnerungen wecken, Gefühle beeinflussen und dein Wohlbefinden stärken können.

# KURSE & WORKSHOPS

“Residenz lernen ” mit Martina

Martina ist Resilienz- und Achtsamkeitstrainerin, Coach und Gründerin von ColourMind Coaching. Mit viel Herz, Praxisnähe und persönlicher Erfahrung begleitet sie Menschen auf ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit, Energie und innerer Stärke. Ihr Motto: „Life is too short not to live in colour!“

Workshop: Resilienz – mehr Leichtigkeit im Umgang mit Stress

Warum reagieren manche Menschen gelassener auf Herausforderungen als andere? Und was hat der Säbelzahn tiger mit unserem heutigen Stressempfinden zu tun? In diesem Workshop erfährst du auf verständliche und humorvolle Weise, wie Stress entsteht, welchen Einfluss Persönlichkeit und Prägung auf unsere Widerstandskraft haben und wie du deine Resilienz gezielt stärken kannst. Freue dich auf praktische Impulse, alltagstaugliche Microhabits und eine entspannende Traumreise für mehr Energie, Gelassenheit und Leichtigkeit.

“Pilates - zurück zu deinem Körper“ mit Natalia

Natalia ist Pilates-Trainerin und Inhaberin des Studios pilatesphilosophie in Bad Herrenalb. 2018 absolvierte sie ihre Ausbildung zur Pilates-Trainerin nach der klassischen Original-Pilates-Methode in New York. Als Teil der dritten Generation der klassischen Pilates-Tradition gibt sie die ursprünglichen Prinzipien von Joseph Pilates authentisch und mit großer Leidenschaft weiter.

In diesem Workshop erlebst du Pilates in seiner ursprünglichen Form: bewusst, präzise und achtsam. Durch fließende Bewegungen, gezielte Kräftigung und eine bewusste Atmung stärkst du deine Körpermitte, verbesserst deine Haltung und entwickelst ein neues Körpergefühl. Freue dich auf eine Stunde, die dich aufrichtet – innerlich und äußerlich – und dir mehr Stabilität, Leichtigkeit und Verbindung zu dir selbst schenkt.

# KURSE & WORKSHOPS

Denise und Cris

Denise ist Yogalehrerin, Gründerin von Yoga mit Denise und Inhaberin eines Yogastudios in Bühl-Kappelwindeck. Nach vielen Jahren in der pädagogischen Arbeit entdeckte sie ihre Leidenschaft für Yoga und die ganzheitliche Verbindung von Körper, Geist und Seele. Neben Hatha-Yoga-Kursen und besonderen Events wie Women Circles und Workshops liegt ihr Schwerpunkt heute auf der Ausbildung von Kinderyogalehrer. Dabei verbindet sie langjährige pädagogische Erfahrung mit fundiertem Yoga-Wissen und einer praxisnahen, herzlichen Vermittlung.

Cris Cosmo ist Songwriter, Live-Musiker und Coach aus Bühl in Baden-Württemberg. Sein einzigartiger Stil, den er „Conscious Pop“ nennt, verbindet Singer-Songwriter-Sounds mit Pop, Reggae, Dancehall, Hip-Hop, Funk und elektronischen Elementen. Der vielfach ausgezeichnete Musiker war unter anderem für den Echo und den German Songwriting Award nominiert und begeisterte bereits bei über 2.000 Live-Auftritten sein Publikum. Mit positiven, inspirierenden Texten und mitreißender Bühnenenergie schafft er besondere Konzertmomente. Seine Mission: Menschen verbinden, motivieren und mit guter Musik und guten Vibes begeistern.

Livemusik Yogaflow mit Denise & Cris Cosmo – ein Format, das unter die Haut geht.

Dich erwartet eine sanft fließende Yoga-Asanapraxis, begleitet von berührender Livemusik mit Gitarre und Gesang. Gemeinsam nähern wir uns dem Ziel, am Ende der Stunde die Asanas zu einer Choreographie auf einen ausgewählten Song zu praktizieren und erleben damit einen ganz besonderen, herzöffnenden Moment, bevor es noch in eine schöne Schlussentspannung geht.