

MAMA

FESTIVAL

for a healthy happy you

1. – 2. Juli | Sonnenbühl

HEALING ARTS

WORKSHOPS & MARKET

HEILEN • KULTUR • MUSIK

KÖRPER • GEIST • SEELE

ENTSPANNUNG • LEBENDIGKEIT • SINNLICHKEIT

BEWEGUNG • FREUDE • ENERGIE

GEMEINSCHAFT



Mana Kinderprogramm:

Dieses Jahr dürfen wir ein ganztägiges wildes und bewegendes Kinderprogramm für 4 – 12 jährige rund um die Jugendherberge anbieten!

Kinder-Programm mit Zirkus Primel Radja Juschka & Frieder Anders **und Ayse Nihan**

Samstag, 1.7.23

10:00 – 11:00 Uhr | Kinderschminken

11:00 – 12:00 Uhr | Abenteuer-Tour als Tiere

15:00 – 16:00 Uhr | Kreativer Kindertanz (4 – 6 jährige)

15:00 – 16:30 | Kinderzirkus (6 – 12 jährige)

17 Uhr | Gemeinsames Abschlussritual

Sonntag, 2.7.23

10:00 – 11:00 Uhr | Kinderschminken & kreativer Tanz

14:00 – 15:00 Uhr | Ritual und Zirkusshow einüben

16:00 Uhr | Zirkus Primel Show:

„Das Märchen der Geschwister Sonne und Mond“

16:30 Uhr | Show mit den Kindern und Ritual

Natur-Pädagogik

Verena Bühl, Micha Wenz, Nicole Baumann

Samstag und Sonntag, jeweils ab 14 Uhr:

Das Gelände rund um die Jugendherberge bietet Natur pur. Drei ausgebildete und erfahrene Naturpädagog:innen gestalten ein wildes Programm mit #Feuerstelle #Wald #Freiheit.

Kinder: bringe bitte d/einen Rucksack mit einem kleinen Vesper und etwas zu Trinken mit und passende Draussen-Kleidung, die bunt werden darf.

5 EUR/pro Kind (nur für alle ohne Familienticket)

Mana-Raum 3 | EG



10:00 – 11:30

Beate Reichert

Lu Jong - Tibetisches Heilyoga



11:45 – 13:15

Ronja Bühler & Birgit Seeburger

Seelengespräche für Menschen & Tiere



14:15 – 15:45

Yvonne Loos

Power of Love | Channeln aus dem Herzen



16:00 – 17:30

Daniela Valente

Connecting through movement 1 | EN



17:45 – 19:15

Jessica Ascher

Selbstfürsorge | Auszeit für die Seele

Mana-Raum 4 | EG



10:00 – 11:30

Tina Widmann-Schneider

Ballett und Tanzimprovisation



11:45 – 13:15

Liv Wach

Sei unaufhaltbar | Seelenpower



14:15 – 15:45

Suzie Lebrun

Embodiment Session



16:00 – 17:30

Melanie Burger

Shakti Dance Yoga



17:45 – 19:15

Stefan Umatham

Emotionscode® & Quantenheilhypnose®

Tipi - Draussen



14:15 – 15:45

Lili & Freunde

Music for Hearts | Mantren Singen



16:00 – 17:30

Marion Weiße

Geführte schamanische Reise



17:45 – 19:15

Julia Homilius | Miracle Woman

Meditation Expansion Method & Cacao

Draussen



11:45 – 13:15

Sabrina Proisy

Kräuterwanderung



11:45 – 13:15

Luisa Leser & Fabio Herbst

Body Painting Session



14:15 – 17:15 | 3 h!

Sarah & Nadja

Aufstellung nach Psychodrama



16:00 – 17:30

Tomares & Freddy

Silent Wave in der Natur



17:45 – 19:15 | Aushang beachten

Inge Wöllhaf

Thai Yoga Massage



SA | ab 19:30 Intro,
Start 19:45 Uhr!

Mana Ecstatic Dance

mit DJ Emi und Lilli

Come as you are!

Mana-Raum 3 | EG



10:00 – 11:30

Daniela Valente

Connecting through movement 2 | EN



11:45 – 13:15

Susanne Kruse | My Life Essence

Lebe dein wahres Selbst



14:15 – 15:45

Liv Wach

Körper-Orgasmus | Lebensenergie

Mana-Raum 4 | EG



10:00 – 11:30

Rainer Sumitra Brembs

Samasati Meditation



11:45 – 13:15

Alice Funda

Flow Yoga | Happy Hips



14:15 – 15:45

Stefan Umathum

Emotionscode® & Quantenheilhypnose®

Tipi - Draussen



11:45 – 13:15

Barbara Stumpp

Geistige Wirbelsäulen-Aufrichtung



14:15 – 15:45

Bruno Basilio

Kakao-Zeremonie mit Klang | EN

Draussen



11:45 – 13:15

Sabrina Proisy

Kräuterwanderung



11:45 – 13:15

Radja & Frieder

Play Fool Nature



11:45 – 14:45 | 3 h!

Sarah & Nadja

Aufstellung nach Psychodrama



11:45 – 13:15

Luisa Leser & Fabio Herbst

Body Painting Session



14:15 – 15:45

Erik Friedling

Siyotanka - Flötenspielworkshop

Rahmenprogramm



SA | 19:30 Uhr

DJ EMI & Lili

Ecstatic Dance

Start: 19:45 – 21:30 Uhr

Wir laden dich herzlich ein, das Leben mit uns zu feiern. Wir tanzen mit Dir durch verschiedene

musikalische Stimmungen und Klangwelten gedreht von DJ Emi. Come as you are!

Musik und Konzerte

Genieße kostenfreie Konzerte zum Mitsingen und Mitschwingen.

SA | 13:30

Konzert Songs & Heartbeats mit Saška Domić

SA | 14:15 | Tipi

Mantra Singen mit Lili & Freunden

SA | 16:30

Entspannende Klangräume mit Handpan und Harfe mit Anja und Joscha

SO | 13:30

Konzert mit Harald Burger & Freunden



MANA
FESTIVAL

Save the Dates
für dein healthy happy you!

Freiburg | 15. – 16. Juni 2024
Sonnenbühl | 6. – 7. Juli 2024