

Workshopprogramm

Auerworld Festival 2024

Ihr wollt uns Feedback zu einem der Workshops geben? Dann sprecht gerne das Team am Infostand an. Dort liegen Zettel bereit, die ihr nutzen könnt. Wir freuen uns über positives und kritisches Feedback.

Gerne natürlich auch digital über tagesprogramm@auerworld-festival.de. Viel Spaß bei den Workshops und Vorträgen!

Donnerstag bis Samstag

Linoldruck

(an der Druckbar von Abantu)

Zeit: Drucktermine: Samstag 17:00 – 21:00 Uhr
Utensilien jederzeit abholbar von Donnerstag bis Samstag

Ort: Abantu Soul Space

Hier entsteht das AUERWORLD-FESTIVAL-BUCH 2024!

Mit euren entstandenen Linoldruckmotiven (und gerne auch dazugehörigen Texten) tragt ihr dazu bei. Beim ABANTU SOUL SPACE könnt ihr euch ab Donnerstag eine Druckplatte (kostenlos) mit Stift und Linolmesser (gegen 10€ Pfand) abholen und in schönster Auerworld-Atmosphäre eurer Kreativität freien Lauf lassen und ein eigenes Motiv gestalten.

Kommt mit der fertig geritzten Druckplatte zu dem Drucktermin am Samstag von 17:00 – 21:00 Uhr zu unserer Druckbar.

Dort werden die Motive auf Papier und auf Wunsch auch auf Stoff gedruckt. Bringt gerne eure eigenen Textilien mit oder sucht euch bei uns neue bio & fairtrade Textilien aus.

Das Material (Druckplatte, Linolfarbe, Papier, Textilfarbe) bekommt ihr kostenlos von uns zur Verfügung gestellt.

Mit der Teilnahme am Auerworld Festival Buch 2024 gebt ihr Euer Einverständnis für die weitere Nutzung eurer Motive, z.b. für Druckprodukte (Buch/Postkarte/Textilien usw.).

Die Teilnahme ist für alle geeignet. Kinder bitte unter Begleitung (die Linolmesser sind scharf).

Donnerstag

Partnerakrobatik (Zirkus-Team)

Zeit: Donnertag, Freitag, Samstag 18:00 Uhr

Ort: Zirkuszelt

Partnerakrobatik je nach Teilnehmerinnenniveau ganz niedrighschwellig oder dynamisch herausfordernd. Wahrscheinlich wird es verschiedene Fokus-Blöcke für Kinder / Kinder und Familien / Erwachsene (je nach Nachfrage) geben. Bitte Tafel beim Zirkuszelt beachten.

Freitag

Ecstatic Dance Workshop (mit Greta)

Zeit: Freitag, 10:00 Uhr

Dauer: 60 min

Ort: Electric Circus

Max. Teilnehmende: 15 - 20

Entdecke die Freiheit des Ausdrucks und geh auf deine eigene Reise. Verbinde dich mit deinem mit deinem Körper und lass dich von rhythmischen Klängen inspirieren, um deinen Flow zu finden. Wir tauchen gemeinsam in eine Welt des kreativen freien Tanzes und erleben unvergessliche Momente der Meditation, Leichtigkeit und Synergie.

Yoga im Vinyasa-Flow Stil (mit Matze)

Zeit: Freitag, Samstag und Sonntag, 10:00 Uhr

Dauer: 60min

Ort: Am Sportplatz

Starte den Tag und gehe durch ruhige entspannende sowie kraftvolle energetisierende Flow-Sequenzen mit einer kurzen Meditation am Ende.
Bitte bringe dir eine Unterlage und etwas zu trinken mit.

QiGong (mit Joachim)

Zeit: Freitag, 11:00 Uhr

Ort: Workshop-Tarp

Dauer: 60 min

Qigong = Körperenergiearbeit, bewährte "Heilgymnastik". Faszien und Achtsamkeit werden gestärkt und geweckt, Meridiane aktiviert, Organe entgiftet, Gehirn entspannt, deine Haltung korrigiert, Wirbelsäule und Muskulatur ..., Prophylaxe, ... die Aufzählung positiver Wirkungen des Qigong wäre endlos fortzusetzen; lass es uns lieber in der Praxis ausprobieren, als Start in den Tag, Refresher zwischendurch, oder Gedankenleerer vor`m Schlafengehen. Welcome!

Barfußschuhe selber basteln

(mit Katrin)

Zeit: Freitag und Samstag, 11:00 Uhr

Ort: Alu-Dom

Dauer: 90 min

Max Teilnehmende: 10-15

Wir bauen genau auf deine Füße angepasste Barfuss-Sandalen und nutzen dafür eine Vibram-Barfuss-Sohle und upgecycelte Shirts. Falls du ein Shirt hast, welches du nicht mehr benötigst und dir die Farbe gefällt, bringe es gerne mit. Ich habe aber auch verschieden farbige Stoffe da.) Außerdem, falls vorhanden, gerne eigene Schere und Lochzange mitbringen. Materialkosten ca. 12-15 € + Spende.

Mitmach-Zirkus

(Zirkus-Team)

Zeit: Freitag, Samstag, Sonntag 11:00 Uhr

Ort: Zirkuszelt

Zirkus für Jung und Alt. Ob Jonglage mit Bällen, Ringen, Tüchern, Diabolo... usw. In unserem Koffer ist für alle was dabei. Maxi und Felix geben auf allen Leveln Hilfestellung.

Workshop „Ehrliches Mitteilen“

(mit Tobias)

Zeit: Freitag, 11:00 Uhr

Ort: Themen-Zelt

Dauer: ca. 75 min

Max. Teilnehmende: 20

Ehrliches Mitteilen (EM) ist eine traumasensible Kreisübung nach klaren Regeln. Auch wenn sich jeder im Kreis mitteilt, geht es dabei weniger um den Austausch der persönlichen Geschichten oder Informationen als um den Austausch zu der Frage „was passiert gerade jetzt in mir/ wie fühle ich mich jetzt/ was für Gedanken spielen sich gerade ab“. Entsprechend ähnelt es einer Meditation. Dies hat eine Wirkung auf das persönliche Sicherheitsgefühl und auf das der Gruppe. Es regt tiefgreifende innere Körperprozesse an und stimuliert unser Nervensystem mit verdrängter Information. EM schafft einen Raum für ganzheitliche Selbsterkenntnis und für Austausch. EM hilft die Erfahrung von „ich darf sein, wie ich bin“ zu kreieren und zu nähren und dieses „Ich“ in Kontakt zu bringen.

Synthesizer-Workshop

(mit Toni vom Elektrischen Frequenz Arrangement Erfurt)

Zeit: Freitag 12:00 – 14:00 Uhr (60min mit anschließender live Performance)

Ort: Electric Circus

Maximal Teilnehmende: 15

Beim diesjährigen Workshop vom "Elektrischen Frequenz Arrangement" tauchen wir in die Welt des Samplings und der Drummachines ein. Du lernst, wie man eigene Samples aufnimmt, bearbeitet und kreativ in Tracks integriert. Wir zeigen dir die wichtigsten Tools und Geräte – von Hardware-Samplern wie Roland SP404 bis zu Software-Tools wie FL Studio. Du erhältst Einblicke ins Step-Sequencing und Rhythmusprogrammierung mit verschiedenen Drummachines. Egal ob du den warmen Klang der analogen Roland TR-808 schätzt oder die Vielseitigkeit digitaler Drummachines bevorzugst – hier bekommst du praxisnahe Tipps von DJs, Musikproduzenten und Synthesizer-Nerds. Dieser Workshop ist ideal für alle, die in die Musikproduktion schnuppern wollen. Wir freuen uns auf euch.

ZIRKUS-CLOWN WORKSHOP

(mit Lena)

Zeit: Freitag 12:00

Dauer: 45 min

Ort: Theaterbühne

Maximal Teilnehmende: 15 (gern Kinder, gern auch ein paar Eltern)

Taucht ein in die bunte Welt des Zirkus! Lernt Jonglieren, meistert das Tellerdrehen, habt Spaß beim Jagen nach Seifenblasen und entdeckt noch viel mehr zusammen mit der Clownin Lena Binski. Ein spielerisches Erlebnis voller Lachen und Lernen wartet auf euch! Lena ist eine Regisseurin und Performerin, die sich auf Clowning und physisches Theater spezialisiert hat. Ihr Fokus liegt auf nonverbalem Storytelling, visueller Kreation und Comedy, sowie der Entwicklung und Durchführung von Workshops für Kinder und Erwachsene.

Katzen, Konsens und Nonsens - Workshop zu Consent (mit Caro)

Zeit: Freitag 12:00

Ort: Alu-Dom

Dauer: 90 min

Max. Teilnehmende: 15 - 20

Was können wir von Katzen über Konsens (Zustimmungsprinzip) lernen und warum ist das Thema auf Festivals besonders wichtig? Lerne die verschiedenen Aspekte von Konsens kennen und versuche dich im Grenzen setzen und respektieren. Durch praktische Übungen und reale Szenarien werden wir Strategien entwickeln, um eine Festivalgemeinschaft zu schaffen, die auf gegenseitigem Respekt und Zustimmung basiert. Mach mit und hilf uns, das Festival sicherer und angenehmer für alle zu gestalten!

Hinweise zum Inhalt: Alle Übungen sind freiwillig und queer-/gendersensibel, Konsens-Verletzungen und sexualisierte Gewalt können Thema sein.

Yoga Sonnengruß - Babaji Surya Namaskar Workshop (mit Haya und Florian)

Zeit: Freitag 13 Uhr

Ort: Wiese am Sportplatz

Dauer: 90 min

Maximal Teilnehmende: unbegrenzt

In diesem Workshop wird der ursprüngliche Sonnengruß gelernt, so wie er vor über 5000 Jahren entstanden ist. Bereits wenige Runden entsprechen einer 45minütigen Yoga Praxis. Damit kannst du dein bisheriges Yoga noch vertiefen oder komplett neu beginnen. Babaji Surya Namaskar ist für alle geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Workshop wird Hintergrundwissen & Praxis rund um den Babaji Surya Namaskar mit exakter Ausrichtung, Mantra und Atemtechnik vermittelt. Danach wirst du selbstständig praktisch weiter üben können.

Bitte bequeme Kleidung, wenn vorhanden Yogamatte und Wasserflasche mitbringen.

Shiatsu für den Hausgebrauch (von Andrea)

Zeit: Freitag 14:00 Uhr

Dauer: 2 h

Ort: Workshop-Tarp

Max. Teilnehmende: 30

Wir behandeln uns in Partnerarbeit gegenseitig den Rücken mit Dehnungen, Handballen- und Daumendruck. Findet über der Kleidung statt.

Bitte Isomatte oder Decke mitbringen.

Workshop: Thüringen zwischen den Wahlen
(mit Cornelius vom Institut für Demokratie und Zivilgesellschaft)

Zeit: Freitag, 14:00

Ort: Themen-Zelt

Dauer: 90 min

Max. Teilnehmende: 25

Nach den Kommunal- und Europawahlen stehen am 1. September die nächsten Wahlen in Thüringen an. Wie schon bei den vorhergehenden Wahlen kann auch bei den Landtagswahlen davon ausgegangen werden, dass die rechtsextreme Thüringer AfD ihre Stimmenanteile und Sitze steigern kann.

Was hat das für Auswirkungen? Wie soll damit umgegangen werden?

Diesen Fragen widmet sich der Workshop von Cornelius Helmert vom Institut für Demokratie und Zivilgesellschaft in Jena.

Kakao-Zeremonie

(mit Erik)

Zeit: Freitag 14:00

Ort: Zirkuszelt

Dauer: 60 min

Max Teilnehmende: 15

Nutze die Möglichkeit dich in dieser uralten Zeremonie mit Mutter Erde zu verbinden. Wir nutzen den Kakao als Verbindungsstelle zwischen uns und der Erde und probieren so ein Gleichgewicht und Harmonie herzustellen, um gestärkt in den weiteren, abenteuerlichen Tag zu gleiten.

Bitte bringt eure eigenen Tassen mit!

Om Chanting

(von Haya, Florian und Sara)

Zeit: Freitag, 15:00 Uhr

Dauer: 60 min

Ort: Wiese beim Sportplatz

Om Chanting ist eine Gruppentechnik im Kreis, die die Selbstheilungskräfte der TeilnehmerInnen aktiviert und mehr Liebe, Mitgefühl, Freude und Frieden in der Welt verankert. Beim Om Chanting erlebst du die transformierende Kraft des Urklangs OM.

Danach gibt es eine kleine Meditation für die Erde. Jeder kann daran teilnehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bring gerne eine Decke, Matte oder Kissen mit.

Poi-Beginnerworkshop

(mit Alex)

Zeit: Freitag, 16:00

Dauer: 60 - 90 min

Ort: Fire-Space

Max. Teilnehmende: 10x „Spielzeug“ vorhanden, ab 10 Jahren

In diesem Workshop lernst du Grundlegende Konzepte des Poi-Spielens. Wir üben alle Basisbewegungen, in welche sich alles andere eingliedern lässt - der perfekte Start in deine Flow-Journey!

Rhythmus-Workshop an Cajon und Djembe

(mit Jan)

Zeit: Freitag 16:00, Samstag 16:00

Dauer: 60 min

Ort: Klanggarten von Jan Frank

Eine Reise in die Welt des Rhythmus. Jan's Workshops sind für Einsteiger oder Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Hier können Techniken im aktiven Spielen erlernt und weiterentwickelt werden; denn wer spielt, der übt. Also dann: "Sind wir im Rhythmus, sind wir im Einklang."

Teilnehmende: alle ab 12 Jahren

(HINWEIS: Für Kinder ist der Klanggarten von 11:00 bis 15:00 jeden Tag geöffnet)

Intuitive Dance

(mit Sonia)

Zeit: Freitag 16:00

Dauer: 60 min

Ort: Workshop-Tarp

Max Teilnehmende: 15-20

Tauche ein in die Welt des Free Form Movement und lass dich von der Musik und der Bewegung tragen. In der Freiheit des Tanzes können wir unsere Einzigartigkeit zum Ausdruck bringen und uns von Normen und Lasten befreien. Es gibt keine falschen Schritte, keine Bewertungen, keine Choreographie - nur die reine Freude am Ausdruck unserer inneren Welt durch die Bewegung unseres Körpers. Erlebe die Schönheit des Moments und die Verbundenheit mit anderen, die ebenfalls auf dieser Reise sind. Es ist ein Raum, in dem du dich selbst entdecken und entfalten kannst, ohne Urteil und Erwartungen. Sei einfach du selbst und tanze das Leben, so wie es dir gefällt <3 .

Zivilcourage-Workshop (mit bo*)

Zeit: 16:00 Freitag

Ort: Themen-Zelt

Dauer: 2 h

In diesem Workshop wollen wir uns darüber austauschen, was Zivilcourage bedeutet, und wie wir uns selbst und andere darin bestärken können, Zivilcourage im Alltag zu zeigen. Gemeinsam wollen wir verschiedene Möglichkeiten zivilcouragierten Handelns erarbeiten und praktisch ausprobieren. Auch rechtliche Informationen werden geteilt.

BAUHLADENTHEATER WORKSHOP – Geschichten erzählen mit Gegenständen (mit Martin)

Zeit: Freitag 17:00

Ort: Theaterbühne

Max Teilnehmende: 18, ab 6 Jahre

Aus einem Pappkarton-zum-vor-den-Bauch-hängen, fünf Gegenständen, die etwas Besonderes sind ... oder ganz und gar alltäglich, Stoffresten zum Zerschneiden, Tüchern, die so bleiben können, wie sie sind, Schnur, Schere, Wäscheklammern ... und, und ... wird Theater vor dem Bauch und aus dem Bauch heraus! - Spannend, witzig und kurzweilig. VORHANG AUF ... APPLAUS!!

Bitte einen Karton und Sachen zum Erzählen mitbringen!

www.workshop.bauchladentheater.de

Geschichten für Erwachsene (Zirkus-Team)

Zeit: Freitag, 18:00 Uhr

Ort: Feuerstelle

Dauer: 60 min

Die Geschichten von Christian sind Geschichten für alle Interessierten für Träumer und Denker. Sie sind etwas für das Herz und auch was für den Kopf und vor allem für die Ohren. Lasst euch ein paar Geschichten erzählen.

Partnerakrobatik
(Zirkus-Team)

Zeit: Freitag, Samstag 18:00 Uhr
Ort: Zirkuszelt

Partnerakrobatik je nach Teilnehmerinnenniveau ganz niedrigschwellig oder dynamisch herausfordernd. Wahrscheinlich wird es verschiedene Fokus-Blöcke für Kinder / Kinder und Familien / Erwachsene (je nach Nachfrage) geben. Bitte Tafel beim Zirkuszelt beachten.

Fire Space Einführungsworkshop
(mit Nikita)

Zeit: Freitag, Samstag 19:00 Uhr
Ort: Firespace

Was ist ein Fire Space? Wer ist der Fire Space e.V.? Wer darf alles auf dem Fire Space spielen? Und wie läuft ein sicherer und sauberer Burn ab? Erfahre das alles beim Einführungs-Workshop zum Fire Space

Hintergrund: Der Workshop richtet sich also an alle die Interesse haben mal mit Feuer zu spielen. Leute die schon Erfahrung haben, wie auch Leute die noch nie mit Feuer gespielt haben. Wir wünschen uns, dass auch Personen kommen, die schon Erfahrung haben, damit alle mit den Richtlinien vertraut sind. Also alle die mit Feuer spielen wollen sollten einmal zum Workshop kommen.

Samstag

Yoga im Vinyasa-Flow Stil

(mit Matze)

Zeit: Freitag, Samstag und Sonntag 10 Uhr

Ort: am Sportplatz

Dauer: 60 min

Starte den Tag und gehe durch ruhige entspannende sowie kraftvolle energetisierende Flow-Sequenzen mit einer kurzen Meditation am Ende. Bitte bringe dir eine Unterlage und etwas zu trinken mit.

Wildpflanzen- und Schmetterlingswanderung

(mit Hans + Tilmann)

Zeit: Samstag 10:00 – 12:00

Ort: Treffpunkt am Infostand

Dauer: 2h

Max Teilnehmende: keine Begrenzung

Vom Treffpunkt am Infostand aus laufen wir zu den nahegelegenen Finne-Hängen. Auf deren flachgründigen Muschelkalkböden sind an die sommerliche Trockenheit angepasste, besondere Vegetationsgesellschaften mit zahlreichen seltenen und gefährdeten Pflanzenarten zu finden. Diese sogenannten Steppenrasen sind als Kulturbiotop aus der jahrhundertelangen, extensiven Beweidung mit Schafen und Ziegen hervorgegangen und durch die Aufgabe dieser traditionellen Nutzung stark in ihrem Bestand bedroht. Einher mit den besonderen Pflanzen dieser Standorte gehen auch seltene Schmetterlingsarten, welche an die dort ansässige Pflanzenwelt angepasst sind und sich bei gutem Wetter beobachten lassen. Auf dem Weg dorthin werden wir außerdem nach seltenen Ackerwildkräutern, aber auch nach weit verbreiteten, essbaren Pflanzen Ausschau halten. Die Kopfbedeckung und eine Flasche Wasser o.ä. sind von Vorteil. Für die Beobachtung von Schmetterlingen kann optional ein Fernglas mitgebracht werden.

Thai Yoga Massage (von Alexandra)

Zeit: Samstag 10 Uhr (90 min)

Ort: Sternzelt

Dauer: 2h

Die Thai Yoga Massage vereint Elemente des Yogas mit Griffen der traditionellen Thaimassage. Sie zeichnet sich weniger durch spezielle Griffe aus, sondern mehr durch eine Haltung der liebevollen Aufmerksamkeit und Präsenz des Massierenden. Geschaffen werden soll ein sicherer Energieraum, wodurch der Empfangende loslassen und sich hingeben kann.

Gerne zu zweit kommen oder vor Ort einen Partner finden!

Mitbringen: Yogamatte oder eine andere Unterlage und bequeme Kleidung

Maximal 12 Teilnehmende

Mitmach-Zirkus (Zirkus-Team)

Zeit: Freitag, Samstag 11:00 Uhr

Ort: Zirkuszelt

Zirkus für Jung und Alt. Ob Jonglage mit Bällen, Ringen, Tüchern, Diabolo... usw. In unserem Koffer ist für alle was dabei. Maxi und Felix geben auf allen Levels Hilfestellung.

Barfußschuhe selber basteln (mit Katrin)

Zeit: Freitag und Samstag, 11:00 Uhr

Ort: Alu-Dom

Dauer: 90 min

Max Teilnehmende: 10-15

Wir bauen genau auf deine Füße angepasste Barfuss-Sandalen und nutzen dafür eine Vibram-Barfuss-Sohle und upgecycelte Shirts. Falls du ein Shirt hast, welches du nicht mehr benötigst und dir die Farbe gefällt, bringe es gerne mit. Ich habe aber auch verschieden farbige Stoffe da.) Außerdem, falls vorhanden, gerne eigene Schere und Lochzange mitbringen. Materialkosten ca. 12-15 € + Spende.

Tanz- und Körperarbeit im Dancehall (mit Susann)

Zeit: Samstag, 10:00 Uhr

Ort: Electric Circus

Dauer: 60 min

Tanz und die dazugehörige Körperarbeit kann empoweren, helfen, sich seiner Selbst bewusst zu werden und Gefühle auszudrücken. In Workshops starten wir mit einer Erwärmung, Isolations- und Rhythmusübungen, gefolgt von typischen einfachen DancingTune-Steps und einer kleinen eingeübten Routine/Choreo. Wir werden über geschichtliche Aspekte der Dancehall-Kultur und jamaikanischer Kultur ins Gespräch kommen. Themen wie Sexismus, Homophobie und Rassismus im Tanz und in den Texten können Teil des Austausches sein. Am Ende schließen wir mit einem Cool-Down, mit Stretching-Elementen aus dem Yoga ab.

FIGURENTHEATER WORKSHOP - Bewegen und bewegt werden (mit Verrena & Kerstin)

Zeit: Samstag, 12:00

Dauer: 2h

Ort: Theaterbühne

Max. Teilnehmende: 14

In diesem Workshop werden die Grundlagen der Animation im Figurentheater vermittelt und ausprobiert. Ausgehend vom eigenen Körper und dessen Ausdrucks- und Bewegungsmöglichkeiten werden einfache Materialien wie Papier und Stöcke als Spielpartner*innen erforscht. In der Gruppe wird eine einfache Figur gebaut, für deren „Verlebendigung“ die Gruppe selbst zu einem organischen Organismus verschmilzt

Sound Healing (mit Sarah)

Zeit: Samstag, 12:00 – 13:00 Uhr

Ort: Workshop-Tarp

Dauer: ca. 60 min

Max Teilnehmende: 15-20

In dieser 60-minütigen Session möchte ich mit der Kraft der Klänge euren Körper und Geist beflügeln. Ich nehme euch mit auf eine kraftvolle Reise, bei der ihr nach einer aktiven Erdungsübung sowie einer geführten Meditation Empfänger von Vibrationen verschiedener Instrumente und Frequenzen werdet. Diese verbinden euch auf tiefer Ebene mit euch selbst, führen zu Entspannung und bringen blockierte Energien wieder zum fließen.

Poetry Slam Workshop (mit Andreas)

Zeit: Samstag, 12:00

Ort: Electric Circus

Max. Teilnehmende: 10

Für Einsteiger (ab 16 Jahren)

Poesie und Redekunst hängen seit jeher eng zusammen. Das war bei Aristoteles schon so und ist es bei Eminem immer noch. Doch wie gelangt man vom geschriebenen Wort zur ausdrucksstarken Performance, die Herzen und Hirne höher schlagen lässt? Ich bin Lehrer und freier Künstler und habe mich in Literatur, Poetry Slam und beim Schauspiel dieser Frage immer wieder gestellt. Dabei kamen so manche Antworten ans Licht. Es wird laut, leise, lebhaft und lustig werden. Wenn du auch einmal in das faszinierende Feld zwischen Rhetorik und kreativem Schreiben eintauchen willst, dann komm zu meinem Workshop „Power to the Poets“. Alles, was du brauchst, sind du selbst, Stimme und Neugier. Eigene Texte darfst du mitbringen, sind aber kein Muss.

Die Kunst des Maultrommelns für Erwachsene

Zeit: Samstag 13:00

Ort: Zirkuszelt

Dauer: 90 min

Max Teilnehmende: 25

Im Workshop "for beginners" lernst du, wie du das Instrument hältst, Möglichkeiten der Klangerzeugung und einfache Atemtechniken, die dein Atemvolumen erhöhen. So wird dein Spiel getragen von einer stabilen Basis. Wir kreieren eine gemeinsamen "jaw harp trance".

Rhythmik und Obertonerzeugung- und Melodien stehen im Vordergrund dieser Einführung.

Yoga Sonnengruß - Babaji Surya Namaskar Workshop (mit Haya und Florian)

Zeit: Samstag 13 Uhr

Ort: Sternzelt

Dauer: 90 min

In diesem Workshop wird der ursprüngliche Sonnengruß gelernt, so wie er vor über 5000 Jahren entstanden ist. Bereits wenige Runden entsprechen einer 45minütigen Yoga Praxis. Damit kannst du dein bisheriges Yoga noch vertiefen oder komplett neu beginnen. Babaji Surya Namaskar ist für alle geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Workshop wird Hintergrundwissen & Praxis rund um den Babaji Surya Namaskar mit exakter Ausrichtung, Mantra und Atemtechnik vermittelt. Danach wirst du selbstständig praktisch weiter üben können.

Bitte bequeme Kleidung, wenn vorhanden Yogamatte und Wasserflasche mitbringen.

„Antidemokrat*innen auf dem Vormarsch? Thüringens extreme Rechte vor der Landtagswahl

(Mobile Beratung Thüringen – Christoph)

Zeit: Samstag 14:00

Dauer: 60 min

Ort: Themen-Zelt

In den vergangenen Jahren hat sich in Thüringen eine extrem rechte Mischszene etabliert, die sich weitgehend themenunabhängig auf die Straßen mobilisieren lässt. Wie die jüngsten Wahlergebnisse zeigten, profitiert davon an den Wahlurnen vor allem die AfD. Im interaktiven Vortrag werfen wir einen Blick auf die extreme Rechte in Thüringen und die Frage welchen Einfluss zivilgesellschaftliche Gegenmobilisierung haben kann.“

Stadtführung Auerstedt

(mit Werner)

Zeit: Samstag, 14:00 Uhr

Ort: Treffpunkt 13:50 am Infostand

Dauer: 1h

Max. Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Wir gehen gemeinsam vom Infostand zum Dorfplatz. Los geht's um 14 Uhr auf dem Dorfplatz in Auerstedt.

Inhalt der Führung: Historischer Dorfkern mit Erläuterungen zur Dorfgeschichte und 1806, Besichtigung der Kirche St. Vitus. Bei Interesse kann noch eine Führung durch die Museenwelt mit Kutschenmuseum angeschlossen werden.

Bildertheaterworkshop für Erwachsene

(mit Kathi)

Zeit: Samstag 14:00 bis 15:30 Uhr

Ort: Workshop-Tarp

Max. Teilnehmende: 12 - 25 Alter: 16-99J.

Thema: Bildertheater Zwischen fair & viel - Zwischen Überfluss & enkeltauglicher Zukunft
→ Theaterworkshop für Menschen zwischen 16 und 99 Jahren. Über Improtheaterspiele und spontanes Geschichtenerzählen nähern wir uns dem Bildertheater des „Theaters der Unterdrückten“ nach Augusto Boal. Mittels verschiedener Standbilder erforschen wir die Fragen „Wovon haben wir zu viel?“ sowie „Wovon haben wir zu wenig?“ und entwickeln Lösungsansätze.

Bitte mitbringen: Trinkflasche und bewegungsfreundliche Kleidung
Lust zum Ausprobieren und Offenheit (keine Theatervorkenntnisse erforderlich)

Om Chanting

(von Haya, Florian und Sara)

Zeit: Samstag 15 Uhr

Dauer: 60min

Ort: Sternzelt

Om Chanting ist eine Gruppentechnik im Kreis, die die Selbstheilungskräfte der TeilnehmerInnen aktiviert und mehr Liebe, Mitgefühl, Freude und Frieden in der Welt verankert. Beim Om Chanting erlebst du die transformierende Kraft des Urklangs OM. Danach gibt es eine kleine Meditation für die Erde. Jeder kann daran teilnehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bring gerne eine Decke, Matte oder Kissen mit.

Acrylmalworkshop

Zeit: Samstag 16:00 – 18:00 Uhr

Dauer: 90-120 min

Ort: Kunstwagon

Max Teilnehmende: 15

Mit Pinsel und Acrylfarbe tauchen wir gemeinsam ein in die Welt des Impressionismus. In diesem Workshop arbeiten wir mit Monets Seerosen und bringen ein eigenes Ensemble von Wasser und Pflanzen auf die Leinwand. Die Materialien werden für einen Unkostenbeitrag von 10 € gestellt.

Selbstbehauptung für FLINTA*

Zeit: Samstag 16:00

Ort: Sternzelt

Dauer: 60 min

Max. Teilnehmenden (inkl. Kinder): 18 (Kinder ab 6 Jahren Begleitung eines*r Erwachsenen)

Grenzen wahrnehmen, diese zu kommunizieren und zu verteidigen sind wichtige Themen für alle Menschen und speziell für FLINTA* in einer Patriarchalen Gesellschaft. In diesem Workshop wollen wir spielerisch üben, unsere Wahrnehmung zu schärfen, unsere Stimme einzusetzen und unsere Grenzen zu setzen - alles in einem entspannten Rahmen. Ihr braucht keine Vorerfahrungen und keine besondere Kleidung

Rhythmus-Workshop an Cajon und Djembe (mit Jan)

Zeit: Freitag 16:00, Samstag 16:00

Ort: Klanggarten von Jan Frank

Dauer: 60 min

Eine Reise in die Welt des Rhythmus. Jan´s Workshops sind für Einsteiger oder Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Hier können Techniken im aktiven Spielen erlernt und weiterentwickelt werden; denn wer spielt, der übt. Also dann: "Sind wir im Rhythmus, sind wir im Einklang."

Teilnehmende: alle ab 12 Jahren

(HINWEIS: Für Kinder ist der Klanggarten von 11:00 bis 15:00 jeden Tag geöffnet)

Einführung in die Stand-up Comedy (Janka Partisanka)

Zeit: 16:00 Uhr

Ort: Thermen-Tarp

Dauer: 90min

Max. TeilnehmerInnen: 10

Magst du Comedy? Oder wolltest vielleicht schon immer mal auf einer Bühne stehen? Oder bist einfach nur daran interessiert was eigentlich ein Witz ist und wie er aufgebaut ist? Dann bist du in diesem Workshop richtig!

Sufi Whirling Dance (mit Osiva / Englisch)

Zeit: Samstag 16:00 Uhr

Ort: Wiese am Sportplatz

Dauer: 60 - 90 min

Sufi-Whirling ist eine Form der körperlich aktiven Meditation, die vom Mevlevi-Orden der Sufis praktiziert wird. Dabei dreht man sich in sich wiederholenden Kreisen, ein symbolischer Akt des spirituellen Aufstiegs und der Transformation. Dieser Workshop bietet ein tiefes Eintauchen in diese Praxis und gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, sich mit dem Wirbeln zu beschäftigen, die Lehren der Sufis zu lernen und Momente der Reflexion zu erleben. Der Workshop enthält Elemente aus Atemarbeit, Chanting und Kontemplation und fördert inneren Frieden und spirituelles Wachstum.

Osiva - ein Künstler mit Herz, ein Meister des Lachens, ein hypnotisierender Sufi-Tänzer und ein engagierter Mediator. Seit vielen Jahren gibt Osiva in Indien Retreats und Meditationskurse. Begleitet ihn auf seiner Reise, Harmonie zu schaffen.

Clubkultur und Politik (mit Janosch)

Zeit: Samstag 16:00 Uhr

Ort: Themen-Zelt

Hat die Clubkultur angesichts der zunehmenden Rechtsnormalisierung noch eine Bedeutung für linke Gegenstrategien? Was bedeutet antifaschistische Praxis (in der Clubkultur) heute noch? In dem Workshop widmen wir uns der Verbindung zwischen Clubkultur und Antifaschismus und untersuchen die Bedeutung dieser Bewegungen für Solidarität, Aktivismus und gesellschaftlichen Wandel.

Improtheater und freier, intuitiver Ausdruck mit Sina Strecker (mit Sina)

Zeit: Samstag 17:00

Ort: Theaterbühne

Max Teilnehmende: 20

Ich lade dich ein zum Improtheater!

Lasst uns gemeinsam Spielen und Spaß haben...und uns mal ganz anders erleben!

Ich werde verschiedene "Übungen" anleiten, die uns einen Rahmen für das gemeinsame Improvisieren und unseren freien und kreativen Ausdruck geben. Diese unterstützen uns, in ein spontan improvisiertes Theaterspielen zu finden. Dabei gibt es kein richtig oder falsch, alles ist möglich, alles darf sein. Laut, leise, ironisch oder ernst...

Ich freue mich auf die Magie des gemeinsamen Improvisierens mit euch!

Solidarität muss praktisch werden! Gemeinsame Kämpfe gegen Abschiebungen (SoliAsyl Thüringen)

Zeit: 18:00

Ort: Themen-Zelt

Dauer: 60 min

Abschiebungen finden täglich statt: Zu jeder Tages- und Nachtzeit, unter Einsatz von Gewalt, um fast jeden Preis. Es trifft alle, auch alte und kranke Menschen, Schüler*innen, die aus der Schule heraus und Arbeitnehmer*innen, die vom Arbeitsplatz weggeholt werden. Menschen werden nachts aus den Betten geholt und an Orte gebracht, die sie aus guten Gründen verlassen haben.

Das Soli-Asyl-Netzwerk Thüringen schafft Strukturen, die es Menschen ermöglichen, sich einer bevorstehenden Abschiebung zu entziehen. Solidarität soll in Thüringen praktisch werden – und dazu brauchen wir dich!

**Der Achtsamkeitstrend- Was davon kann weg und wie können wir wirklich ein
bewusstes Leben erschaffen?**
(mit Anna)

Zeit: Samstag 18 Uhr

Ort: Sternzelt

Dauer: 90 min

Max. Teilnehmende: 20 Erwachsene

In diesem Workshop möchte ich mit dir gemeinsam kritisch den Achtsamkeitstrend hinterfragen und herausarbeiten, was für dich in deinem Leben & Alltag wirklich umsetzbar ist. Außerdem gebe ich einen neuen Blickwinkel auf das Thema Achtsamkeit, ohne Klischees, zur Inspiration mit. Lass uns gemeinsam zusammenkommen, ehrlich austauschen und inspirieren.

Partnerakrobatik
(Zirkus-Team)

Zeit: Donnerstag, Freitag, Samstag 18:00 Uhr

Ort: Zirkuszelt

Partnerakrobatik je nach Teilnehmerinnenniveau ganz niedrigschwellig oder dynamisch herausfordernd. Wahrscheinlich wird es verschiedene Fokus-Blöcke für Kinder / Kinder und Familien / Erwachsene (je nach Nachfrage) geben. Bitte Tafel beim Zirkuszelt beachten.

Fire Space Einführungsworkshop
(mit Nikita)

Zeit: Freitag, Samstag 19:00 Uhr

Ort: Firespace

Was ist ein Fire Space? Wer ist der Fire Space e.V.? Wer darf alles auf dem Fire Space spielen? Und wie läuft ein sicherer und sauberer Burn ab? Erfahre das alles beim Einführungs-Workshop zum Fire Space

Hintergrund: Der Workshop richtet sich also an alle die Interesse haben mal mit Feuer zu spielen. Leute die schon Erfahrung haben, wie auch Leute die noch nie mit Feuer gespielt haben. Wir wünschen uns, dass auch Personen kommen, die schon Erfahrung haben, damit alle mit den Richtlinien vertraut sind. Also alle die mit Feuer spielen wollen sollten einmal zum Workshop kommen.

Sonntag

Yoga im Vinyasa-Flow Stil (mit Matze)

Zeit: Freitag, Samstag und Sonntag 10 Uhr
Dauer: (60min)
Ort: am Sportplatz

Starte den Tag und gehe durch ruhige entspannende sowie kraftvolle energetisierende Flow-Sequenzen mit einer kurzen Meditation am Ende. Bitte bringe dir eine Unterlage und etwas zu trinken mit.

Einführung in die Vipassana-Meditation (mit Osiva / Englisch)

Zeit: Sonntag, 10:00 Uhr
Dauer: 2h
Ort: Electric Circus

Die VipassanaMeditation ist eine uralte Meditationspraxis, die ihren Ursprung im Buddhismus hat. Der Begriff "Vipassana" bedeutet "klare Sicht" oder "Einsicht" und zielt darauf ab , die wahre Natur der Realität zu erkennen. Bei der Vipassana-Meditation wird der Fokus auf die Beobachtung des Atems und der körperlichen Empfindungen gelegt, um die eigenen Gedanken, Emotionen und Empfindungen bewusst wahrzunehmen. Durch diese Achtsamkeitspraxis soll eine tiefgreifende Selbsterkenntnis und spirituelle Entwicklung erreicht werden.

Osiva - ein Künstler mit Herz, ein Meister des Lachens, ein hypnotisierender Sufi-Tänzer und ein engagierter Mediator. Seit vielen Jahren gibt Osiva in Indien Retreats und Meditationskurse. Begleitet ihn auf seiner Reise, Harmonie zu schaffen.

Mitmach-Zirkus (Zirkus-Team)

Zeit: Freitag, Samstag , Sonntag 11:00 Uhr
Ort: Zirkuszelt

Zirkus für Jung und Alt. Ob Jonglage mit Bällen, Ringen, Tüchern, Diabolo... usw. In unserem Koffer ist für alle was dabei. Maxi und Felix geben auf allen Leveln Hilfestellung.

Stimmentfaltungs-Workshop

(mit Elena)

Zeit: Sonntag 11:00 – 12:00 Uhr

Dauer: 60min

Ort: Wiese am Sportplatz

Komm mit auf die Expedition zu deiner Stimme! Alles, was du brauchst, trägst du bereits in dir. Entdecke dein Stimmwesen, dein inneres Orchester, und die Charaktere, die du nach außen trägst. Spüre, wie dein Instrument mit denen deiner Mitmenschen schwingen. Nimm dir Zeit, lausche neugierig in dich hinein, finde dein Seelen-Zuhause. Begleite uns auf der "Voice Expedition" und finde zurück zum bedingungslosen Singen. Vibriere und resoniere! Das erwartet Dich: keine festen Vorgaben, erlebe den Prozess ohne Erwartungen – Alles ist freiwillig. Ganzheitliche spielerische Stimmarbeit mit Meditation, Atem- & Körperübungen, Wahrnehmungsübungen und Zeit und Raum für Selbstreflexion. Deine Expeditionsleiterin ist Elayn: Musikerin, Logopädin, Yoga-Lehrerin ganzheitliche Stimmtherapeutin.

Qi Gong

(mit Micha)

Zeit: Sonntag 11 Uhr

Ort: Sternzelt

Dauer: 90 min

Als elementarer Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin ist Qi Gong ein jahrtausendealtes Übungssystem zur Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden. Qi Gong bezweckt eine Harmonisierung von Körper und Geist aber auch von Mensch und Natur. Im Qi Gong Workshop lernt Ihr, nach einer Verbundenheits-Meditation, die Bewegungsübungen des Qi Gong und eine leicht erlernbare Methode zur Stärkung eurer Lebensenergie (Qi) kennen, die Ihr danach gerne jederzeit in der Natur durchführen könnt.

Musik-Workshop mit Löffeln

(von Claas)

Zeit: Sonntag 13 Uhr (60min)

Ort: Thermen-Tarp

Wir schnappen uns ein paar Löffel aus der Küche und lernen einfache rhythmische Figuren. Daraus bauen wir dann eine kleine musikalische Choreografie, denn: Beim Löffel-Spielen gehen Rhythmus und Bewegung Hand in Hand. Mitmachen können alle, die Löffel halten können.

Pflanzenwesen-Spaziergang
(mit Stephanie)

Zeit: Sonntag 11:00 – 12:00 Uhr (60min)

Ort: Treffpunkt am Infostand, 10:45 Uhr

Max. Teilnehmende: unbegrenzt

Wir erkunden die Heilpflanzen, aber mit Fokus auf ihr Wesen und ihre Erscheinung. Wie kann ich das Wesen einer Pflanze erkennen, ohne in ein Buch schauen zu müssen?

Warum ist der Charakter einer Pflanze so wichtig für die Entscheidung, ob ich sie als Heilpflanze anwenden möchte?

Für Neulinge und fortgeschrittene Pflanzenfreunde