

SOMMERFEST 2026

Programminfo



WIEDERKEHREND

Donnerstag + Freitag 11:00

Infozeit im Infozelt

Erfahre mehr über unser Projekt und die Vision

Jeden Tag 12:00 Gemeinsam im Kreis

Raum für gemeinsames Ankommen und Verbinden, Feedback & Infos

MITTWOCH

17:00 Opening Ecstatic Dance mit Jette (2h)

Komm mit auf eine öffnende Tanzreise - barfuß, rauschmittelfrei und ohne Handys und Sprache.

DONNERSTAG

14:00 Feuermachen mit Andrea (1,5h)

Wie haben Menschen Feuer gemacht, bevor es Streichhölzer und Feuerzeuge gab? Probiere es selbst aus und erlebe diesen besonderen Moment, wenn du aus eigener Kraft eine Flamme erzeugt hast.

Maximal 12 TN ab 10 Jahren - jüngere Kinder nur mit unterstützender Begleitung.

15:00 Kräuterwanderung mit Claudia (1,5h)

Bei einem Rundgang über das Gelände des Naturraum Rügen e.V. tauchen wir ein in die Welt der Wildkräuter und Heilpflanzen des Platzes und dem Gelände drumherum. Gemeinsam erkunden wir verschiedene Pflanzen, sprechen über ihre Wirkung, Anwendung und Geschichte - und sammeln unterwegs ausgewählte Kräuter für eine gemeinsame Teemischung.

17:00 Frauenkreis "Am Busen der Musen" mit Grit (1,5h)

Komm in Dir an, spüre dich und lande.

Ein somatisch-verkörperter Frauenkreis der Selbstliebe und Liebe zu deinen Brüsten.

Deine Brüste sind eine nährnde Quelle zu Dir, deinem Herzen, zu deiner Sinnlichkeit und Intuition.

Eine nährnde Auszeit, mit Tanz, Rahmentrommel und Austausch rund um deinen Herzraum.

Bringe bequeme Kleidung, ein Körperöl und ein Tuch mit.

Du bist so wie du bist willkommen.

Die heilende Busenmassage aus dem YinTao kann Oben-Ohne oder Bekleidet stattfinden.

Spendenempfehlung: 12 - 25 €



FREITAG

14:00 Ganzheitliches Gesundheitswissen für die ganze Familie mit Cindy (1,5h)

Erfahre welche essentiellen Nährstoffe für deine Kinder und dich wichtig sind & wie du Nährstoffmängel einfach testen und beheben kannst. Erhalte Impulse für den Alltag und ein paar Kostproben.

15:30 Thai-Massage Workshop mit Elisabeth (2,5h)

Lerne eine kleine, feine Sequenz aus der traditionellen Thai Yoga Massage zu geben. Mit einer Kombination aus fließenden Bewegungen und gezielten Akkupressur-Techniken kann sich Entspannung im Körper ausbreiten.

Du wirst es hautnah erleben beim Geben und Empfangen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig - jede:r ist herzlich willkommen!

Du benötigst nur bequeme Kleidung, da die Massage am bekleideten Körper und ohne Öl stattfindet.

Nach Absprache sind auch Einzelbehandlungen von 60min bei Elisabeth möglich.



16:00 Clownische Spiele mit Janosch (1,5h)

19:00 ... zum Seelenschmaus mit Jana & Dora

Man nehme zwei tiefe Stimmen, ein Akkordeon und ein Kazzoo und vermenge sie mit einem Schuss charmanten Witzes und etwas Spontanität...

Das Ergebnis ist ein musikalisches Konfetti feinsten Güte, pure Energie und ein Potpourri an Liedern, die sich aus dem Leben selbst erschaffen haben...

Dora Fischer und Jana Nitsch haben sich in Beesem 20 beim Musizieren am Lagerfeuer auf der KLP kennengelernt. Dabei war schnell klar, dass an gemeinsamer Bühnenkunst kein Weg vorbei führt...das Ergebnis: immer wieder phänomenal befreiend und jedes Mal anders als erwartet!

Nimm dein inneres Kind an die Hand und komm mit ins bunte Spielzimmer.

20:30 Alino Yes Papa & Le Yes Papa Groov'

Gemeinsam mit beninischen Musikern mischt das Paar westafrikanische Rhythmen und polyphone Gesänge mit Jazz, Blues, Funk und Rock und Afrobeat zusammen.

22:00 DJ Bob Beeman



SAMSTAG

10:00 zusammen:wachsen - Gesunde Beziehungen leben mit Jette (1h)

Wie kann es uns gelingen, unsere Beziehungen langfristig lebendig und nährend zu gestalten? In diesem Workshop erfahrt ihr Insider - Wissen aus der Paartherapie und könnt in kleinen praktischen Übungen erfahren, wie ein gesundes Miteinander gelebt werden kann. Paare und Singles sind gleichermaßen willkommen.

13:30 Singworkshop „Singen ist wie Seelenfutter“ mit Dora (1,5h)

...und Dora füttert schon seit 15 Jahren Menschen mit Harmonien, Rhythmus, Spaß und Energie. Ob mit Vorerfahrung oder Neugier: Du bist herzlich willkommen!!

Hier ist für alle Raum neu zu entdecken, wieder einzutauchen und zu spielen. Kurzum: komm wie du bist und hab Spaß mit dir in der Gruppe beim Lernen mehrstimmiger Lieder.

14:00 Kinderkampfsport mit Jan (1,5h)

Kinder ab 5 Jahren lernen hier einen spielerischen Einstieg in die Kampfkunst. Der Spaß steht im Vordergrund!

16:00 Windspiele basteln mit Blanca (2h)

Hi, ich bin Blanca!

Pädagogin, Träumerin, Yogini, Naturliebhaberin und Gründerin von Creamos. Für die Kleinen (und auch die Großen!) biete ich einen kreativen Workshop an, in dem du dein ganz individuelles Windspiel basteln kannst. Mach mit und gestalte dein eigenes Kunstwerk!



16:30 Musikalisches Konfetti und Alltagspoesie mit Jana

Eine musikalisch- poetische Impro- Show

Jana nimmt uns mit auf eine musikalisch- poetische Reise in ihre kleine Welt aus Wort und Klang. Sie malt ihre Lieder und spielt ihre Worte in allen Farben aus der Konfettitüte...

Machmal liebesrot, mal tränenblau, dunkelweiss, zinoberschwarz, oder purpurgrün... Was eben so aus der Seele sprudelt... So nehme man ein Akkordeon, eine Stimme, einen Verkleidungskoffer, und ganz viel Lebenstieftauchen und lausche, was geschieht...

Ein Konfetti aus lebensnahen Gedichten, ungesagten Wortschnipseln und einem Potpourri von selbstgemalten Liedern. In allen Farben, von Dösterland bis Herz aus Gold, von Tränenfluss bis Sonnentautropfenregendusche.

Lasst euch überraschen.



18:00 Bob Beeman live Reggae, Folk, Blues, Country

www.beemusic.net

19:30 Carlsteinprojekt Axel & John

Axel Steinhagen – Sänger und Songschreiber von Mutabor und der US-amerikanische Pianist und Komponist John Carlson fusionieren zu Carlstein Projekt. Der Sound: Klavier, Gesang und akustische Gitarre. Im Zentrum des Carlstein Projektes steht die unmittelbare Live-Erfahrung. Das Duo setzt auf die Kraft des Momentes und kreiert bei seinen Auftritten eine ganz besondere intime Atmosphäre, die das Publikum von der ersten Sekunde an fesselt.

21:00 Lonely Locals

(Therapiegruppe)

Rock Steady Ummai Reggae & Rock'n'Roll



22:00 DJ Ausbruch

Entstanden im AJZ-Kita e.V. spielt DJ Ausbruch sich durch viele Genre auf der Suche nach Klängen gemischt mit Vinyl und eigenen Songs...Peace.

SONNTAG

10:00 Klang- und Kraftreise mit Grit (1h)

Lausche der Stimme deiner Intuition und verbünde dich mit deiner Kraft bei dieser geführten Klang- und Kraftreise.

14:00 Contact Impro Basics mit Judith (1,5h)

Ich heiße Judith, bin 38 Jahre alt und Tänzerin und Tanzpädagogin aus Leipzig. In diesem Workshop möchte ich mit euch einige grundlegende Prinzipien der Contact Impro erforschen. Wir starten mit Wahrnehmungsübungen um in unserem Körper anzukommen und arbeiten und langsam zum tänzerischen Kontakt vor. Wir experimentieren mit weight sharing, lernen den rolling point of contact kennen und finden Wege in und aus dem Kontakt. Am Ende gibt es eine kleine Jam, in der wir frei tanzen und das Gelernte integrieren.

17:00 Piano in a Van mit Natalie

Träume bei wunderschönen Pianoklängen deinen Sommerfest-Erinnerungen nach und lasse das Fest sanft ausklingen.