

MARIANNE ILLIG

www.marianneillig.com



marianneillig@hotmail.com - +49 1608018600

MARIANNE ILLIG

www.marianneillig.com

Ihre Leidenschaft für Bewegung bzw. für die Harmonie zwischen Körper und Geist leitete Marianne Illig, nach einer internationalen Karriere als Tänzerin in die Lehre der [Yoga Sutras von Patanjali](#), die sie seitdem im Alltag begleitet.

Marianne Illig begegnete auf ihrem Weg viele Menschen aus verschiedenen Kulturen und Traditionen, die sie stark inspiriert und geprägt haben.

Sie unterrichtet regelmässig Tanz, Yoga & Qi Gong und mischt intelligent verschiedene Techniken, um eine wohltuende, gesunde Praxis für jedermann anbieten zu können. Sie ist Ausbilderin für Yoga Lehrer und teilt gerne ihre Erfahrungen in kreativen Workshops.

Seit 2022 leitet sie Friedensbaum-, Wasser- und Kakaozeremonien. Zudem begann sie, dem „Roten Pfad“ der Kiva-Zeremonie zu folgen. Sie leitet seit 2025 monatlich eine Schwitzhütte in dieser Tradition von „Wurzeln der Erde“. Seit ein paar Jahren komponiert sie ihre eigene Musik zu Mantras und ihre eigene Medizin Lieder, die sie in Singkreise oder Konzerte teilt. 2026 sind ihre ersten Lieder produziert und nun auf jeder Musikplattform zu finden.

Marianne Illig möchte jedem einen Raum der Freiheit, des Teilens und der Selbstverwirklichung anbieten, wo sie Praktiken teilen kann, die sie geprägt und weitergebracht haben und wo jeder von den anderen lernen darf.

Für Marianne Illig ist Spiritualität auf jede Situation des Lebens anwendbar. Sie macht ihre Praxis zu ihrer Lebensart und wünscht sich zu verkörpern, was sie mit anderen teilt.

Sprachen: Französisch, Deutsch, Englisch

Kontakt:

marianneillig@hotmail.com

0049 160 8018600

Instagram [@marianneillig](#)

Website: www.marianneillig.com

KURSE - WORKSHOPS

Yoga

Marianne Illig unterrichtet Yoga seit 2014 und mischt intelligent verschiedene Techniken, um eine wohltuende, gesunde Yogapraxis für Jedermann anbieten zu können.

1 Stunde / 90 min mit Meditation/ Singen

Yoga - Dehnen

Als ehemalige Ballerina des Staatsballett Berlin dehnt Marianne schon fast ihr Leben lang. Sie bietet eine sanfte Yoga Stunde, wo das Schwerpunkt auf das Dehnen mit dem Atem liegt. Bitte einen Gurt oder Band für die Stunde mitnehmen.

1 Stunde bis 90min

Yoga Nidra mit Klangschalen

1 Stunde Tiefe Entspannung und innere Entwicklung mit Klangreise. (mit meinen Klangschalen oder gerne im Zusammenarbeit mit anderen Musikern)



Workshop Mudra

1) Hasta Mudras Pranayama

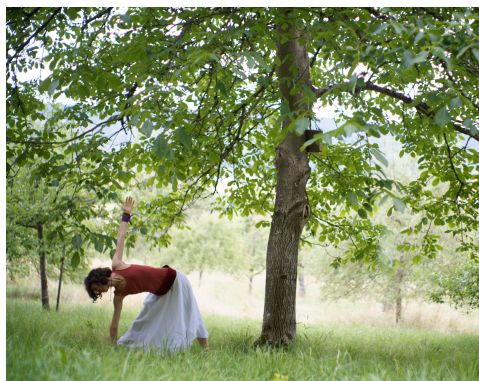
Wir lernen Mudras, die die dreigeteilte yogische Atmungen und die Yogische Atmung unterstützen.

2) Die Prana Vayus

Wie zirkuliert die Energie, das Prana in unserem Körper ? Es wird von den Prana Vayus reguliert.

Wir lernen die 5 Winde kennen und die dazugehörigen Mudras. Dazu eine Ausgleichübung der Prana Vayu, um diese Winde in unserem Körper zu harmonisieren. Schutzmantra Ayurdehi

1 bis 2 Stunden



Qi Gong - Die 8 Brokate

Mit Großmeister Shi Yongchuan, Abt der Shaolin Tempel Deutschland, lernte Marianne Illig die 8 Brokate. Die 8 Brokate sind eine der ältesten Qi Gong Übung der Shaolin Mönchen. Durch das regelmäßige Praktizieren dieser Bewegungen, wird der Energiefluß im Körper und in den Organen gestärkt und harmonisiert.

1 Stunde [Video KungFu](#)

Worshop Tanz

1) Wir gehen auf eine körperliche Reise durch die 5 Elementen und erforschen, wie sie uns in Bewegung bringen können.

1 Stunde - Gerne in Zusammenarbeit mit anderen Musikern.

2) Contact Improvisation - Kontakt Improvisation

Wie komme ich mit meinem Körper in Kontakt zu der Andere und mir selbst.

1 Stunde - Gerne in Zusammenarbeit mit anderen Musikern.

3) Wie entsteht ein Tanzstück ?

Zusammen entdecken wir, was alles gebraucht wird, um ein Tanzstück auf die Bühne zu bringen und kreieren ein eigenes neues Werk. Dafür sammeln wir Ideen, Bewegungen und verwandeln sie in eine Choreographie. Wir lernen auch wichtige Eigenschaften, um uns als Gruppe gemeinsam zu bewegen: Achtsamkeit, zuschauen, zuhören, usw. Gerne in Zusammenarbeit mit anderen Musikern

1-2 Stunden auch für Kinder ab ca. 7 / 8 Jahre

[Dance Video](#)

Thai Yoga Massage: Ein Workshop auch für Eltern & Kinder.

Wir geben uns gegenseitig eine Massage. Lernt von eure Kindern berührt zu werden und eure Kinder tiefer zu berühren.

Kinder ab ca. 6. gemeinsam mit deiner Mutter / Vater, Oma/Opa oder deine besondere Person

Das Workshop funktioniert auch sehr gut nur mit Erwachsenen.



ZEREMONIEN

Friedensbaumpflanzung

Wir beten zusammen für unsere Planete und pflanzen einen Friedensbaum, der unsere Herzenswünsche

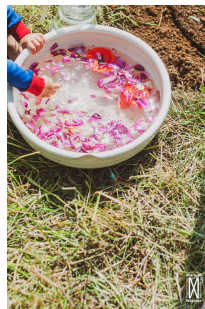
ins Herz Mutter Erde transportiert. Für uns alle und für die, die nach uns kommen.

Diese Zeremonie braucht eine Vorbereitung mit den Organisatoren/Ortsbesitzer und spezifisches

Material. Es entstehen auch Kosten : Ein Baum, soll ausgewählt und gekauft werden und etwas

Logistic : Heiliger Raum vorbereiten, Loch graben, usw. Der Baum soll auch anschliessend gehütet und gepflegt werden können.

2 Stunden



Wasserzeremonie

Wir beten gemeinsam, und füllen das Wasser mit unseren Herzenswünschen. Das Wasser transportiert unsere Gebete durch die Erde und den Himmel. Somit bringen wir eine positive Schwingung auf unsere Planete.

Ab 1 Stunde. Video

Schwitzhütte in der Tradition von „Wurzeln der Erde“

Die Schwitzhütte repräsentiert den Schoß von Mutter Erde: Nach der Zeremonie können wir uns wie neugeboren fühlen.

In der Schwitzhütte singen und beten wir in die vier Himmelsrichtungen. In dieser Tradition widmen wir unsere Gebete im Osten dem Großen Geist, im Süden der Familie, im Westen den Ahnen sowie den Freunden und Feinden und im Norden uns selbst.

3 bis 5 Stunden

+ Bau der Schwitzhütte ½ bis 1 Tag + Material + Helfer

Ausführliche Infos über die Zeremonie der Schwitzhütte bei Wurzeln der Erde





Chandra Namaskar – Mondgruss – zur Vollmond

Marianne Illig teilt euch aus ihre Tanzerfahrung, Aufmerksamkeitsübungen, um sich mit viele Menschen wie eins zu bewegen. So kann diese Dharana (Konzentration) Praxis, zu Dyana (Meditation) werden und wenn es uns gelingt, kann mann spüren wie wir eins werden !

Für diesen Workshop machen wir 13 Mal den Mondgruss im Kreis und singen bei jeder Bewegung das Mantra « om candra namaha ».1 Stunde

Havan - Agni Hotra

Wir zünden einen Feuer an und singen 108 Das Maha Mrityunjaya fürs Agni Hotra und das Gayatri Mantra beim Havan Mantra und geben dem Feuer nach jeder Runde Ghee Agni Hotra 1 Stunde, Havan 1,5 Stunde inkl. 30 min Stille

Kakaozeremonie

Wir fangen die Zeremonie mit einer Meditation, meistens ein Yoga Nidra, um ganz bei uns anzukommen. Die Medizin der Kakao öffnet unser Herz und gibt uns einen Raum, um hineinzuschauen, was uns vielleicht gerade beschwert, was uns verhindert voranzukommen. Wir nehmen dieser Teil in Liebe auf und können zuhören, was er uns sagen will. Begleitet mit Gesang, Stille oder Bewegung befreien wir uns mit der Hilfe der Kakao.

Ab 1 Stunde. [Musik Video Kakaozeremonie](#)

Altarbau

Alleine, im Team oder mit Kinder gestalten wir einen Altar aus Naturmaterialien, wir kreieren einen Raum, um uns zu zentrieren, um zu Meditieren, um die Energien des Festivals zu bündeln und erden. Wir ehren dabei die Orts- und Naturgeister, die uns empfangen, und bieten um Schutz für die ganze Gemeinschaft.

Im Bild:

Altarbau mit Jenny Jessen für Yoga United Festival (Konzeptentwicklung & Ausführung)

Singkreis / Kirtan / Konzert

Marianne Illig komponiert ihre eigene Musik zu Mantras und ihre Medizin Lieder, die sie in Singkreise oder Konzerte teilt. (gerne mit andere Musiker).

1 bis 2 Stunden. [Mula Mantra](#), Meine Musik auf [Spotify](#)

