



!!! Beginn 07:00 bis 08:15 Uhr Check-In am Infopoint !!!

Uhrzeit	Kursaal	Gymnastikraum	Raum 3
08:30 - 09:30	Mantrayogastunde	Kundalini (Jürgen Laske)	Herz Meditation (Tanja Kneiting)
10:00 - 11:00	SSPY (Tanja Kneiting)	Yoga Barre (Amiena Zylla)	Lachyoga (Christian Siegler)
11:30 - 12:30	Chiyoga (Birgit Kreuzel)	Faszien Yoga (Amiena Zylla)	<u>Vortrag: Erwecke deine Schöpferkraft</u> (Silja Silbuch)
<b>Mittagspause</b>			
14:00 - 15:00	Tanja Seehofers DJAYA <b>Yin Yoga</b> & 4322HZ live Sound Healing <b>Session: Hüftöffner</b> (Tanja Seehofer & Yann Kuhlmann)	Slow Flow (Amiena Zylla)	<u>Vortrag:</u> <b>Gemeinwohl Ökonomie</b> (Jürgen Laske)
15:30 - 16:30	Vinyasa Flow (Sabrina Seehofer)	Hatha Yoga (Veronika Sixt)	<u>Vortrag: Ayurveda</u> (Cornelia Völkl) - 90 Min.
17:00 - 18:00	Tanja Seehofers DYAYA <b>Yoga Nidra &amp; Gongbad</b> (Tanja Seehofer & Yann Kuhlmann)	Bieryoga - alkoholfrei (Sandra & Isi)	<u>Vortrag: Prana - Heilung</u> (Tanja Kneiting)
19:00 - 20:30	Kirtan Konzert (Krishnajyoti and Friends)	----	----





Uhrzeit	Kursaal	Gymnastikraum	Raum 3
07:30 - 08:00	Morgenmeditation	-----	-----
08:30 - 09:30	Kundalini Yoga (Jürgen Laske)	ChiYoga (Birgit Kreusel)	Pranayama (André Franke) - 30 Min.
10:00 - 11:00	SSPY (Tanja Kneitingner)	Hatha Yoga (Veronika Sixt)	<b>Vortrag:</b> <b>Be Bold – be Kali</b> <i>Nur für Frauen</i> (Silja Silbuch)
11:30 – 12:30	Jürgen Yoga (Jürgen Feigl)	Ashtanga Yoga (André Franke)	Lachyoga (Christian Siegler)
<b>Mittagspause</b>			
14:00 - 15:00	Tanja Seehofers DJAYA <b>Yin Yoga</b> & 4322HZ live Sound Healing <b>Session: Brustkorböffner</b> (Tanja Seehofer & Yann Kuhlmann)	Partner Yoga (Jürgen Feigl)	<b>Vortrag</b> <b>Ayurveda</b> (Cornelia Völkl) - 90 Min.
15:30 - 16:30	Abschlussmantra Yoga	Vinyasa Flow (Sabrina Seehofer)	-----

