

DONNERSTAG, 14.09.2023



MITTAG

MITTAGSVERPFELUNG KAFFEKLATSCH

11.30 - 13.30 Uhr

JANET ORZECOWSKI

Ankommen

120 Minuten

13.30 - 15.00 Uhr

CHRISTINA KOLLER

Alkaline Breath

90 Minuten

NACHMITTAG

16.00 - 17.30 Uhr

CHRISTINA EGGENSCHWILER

The Yin of Yoga

90 Minuten

15.30 - 17.00 Uhr

CLAIRE DALLOZ

Die lebendige Mitte

90 Minuten

18.00 - 19.30 Uhr

CLAIRE DALLOZ

Lachendes Herz

90 Minuten

17.30 - 19.00 Uhr

CHRISTINA KOLLER

Emphatic Breath

90 Minuten

ABEND

20.00 - 21.30 Uhr

MANISH VYAS

Kirtan

90 Minuten

FREITAG, 15.09.2023



VORMITTAG

7.00 - 8.00 Uhr

TANJA FORCELLINI

Atmung und Meditation

60 Minuten

8.30 - 10.00 Uhr

NATHALIE FALLER

Happy Hips

90 Minuten

9.00 - 12.00 Uhr

MARTINA HOLZACH

Hike and Yoga / Wiesen - Filisur

ca. 3 Stunden

10.15 - 12.00 Uhr

SORAYA BRAM

Mala Workshop, Teil 1

105 Minuten

MITTAG

MITTAGSVERPFELUNG KAFFEEKLATSCH

NACHMITTAG

14.00 - 15.30 Uhr

TANJA FORCELLINI

Hormonyoga

TBD

13.30 - 15.00 Uhr

MELANIE KREUZER

Yoga

90 Minuten

13.00 - 14.30 Uhr

SORAYA BRAM

Mala Workshop, Teil 2

90 Minuten

16.00 - 17.30 Uhr

FRANK SCHMID

Yin Yoga

90 Minuten

15.30 - 17.00 Uhr

MARTINA HOLZACH

Buddhismus & Yoga

90 Minuten

17.45 - 19.15 Uhr

NINA ISABEL

Heartbeat

90 Minuten

18.00 - 19.30 Uhr

BEAT HAUSER

Gleichgewicht der Kräfte

90 Minuten

ABEND

20.00 - 22.30 Uhr

OLIVIA ELIAS

Cacao Zeremonie & Licht Tanz

150 Minuten

SAMSTAG, 16.09.2023



VORMITTAG

8.30 - 10.00 Uhr

TANJA FORCELLINI

Stärke deine Resilienz durch Atemübungen

90 Minuten

9.30 - 10.45 Uhr

HARRIET GRACHTEN

Yoga im Museum

60 Minuten

9.30 - 11.00 Uhr

KATHARINA BLANSJAAR

Yoga für den Vagusnerv

90 Minuten

10.30 - 11.30 Uhr

NINA ROCHA

SUP Yoga

60 Minuten

10.30 - 12.00 Uhr

CHIARA CASTELLAN

Ashtanga Yoga

90 Minuten

MITTAG

MITTAGSVERPFELUNG KAFFEESKLATSCH

NACHMITTAG

13.30 - 15.00 Uhr

NINA ROCHA

Yin Yang Yoga

90 Minuten

14.00 - 16.00 Uhr

HEIDI AEMISEGGER

Handstand und Co.

120 Minuten

16.00 - 17.30 Uhr

CÉLINE RYF

Hot, hip and holy/Jivamukti Yoga

90 Minuten

16.00 - 17.30 Uhr

KATHARINA BLANSJAAR

Meditation Herz:raum

90 Minuten

ABEND

18.30 - 21.30 Uhr

CÉLINE RYF & PREMA HARA

Essen & Kirtan

90 Minuten

SONNTAG, 17.09.2023



VORMITTAG

7.45 - 8.15 Uhr

NATHALIE FALLER

Tune in Pranayama

30 Minuten

8.30 - 10.30 Uhr

MICHAEL & SABINE

Playful Vinyasa Yoga and Chanting

120 Minuten

8.45 - 12.00 Uhr

EVA LUTZ

Hike und Yoga / Dischma

ca. 3 Stunden

11.00 - 12.30 Uhr

HEIDI AEMISEGGER

Aus dem Herzen - Backbending

90 Minuten

10.45 - 12.15 Uhr

NATHALIE FALLER

Praxis mit Armbalances

90 Minuten

11.00 - 12.30 Uhr

SORAYA BRAM

Bracelet Workshop

90 Minuten

12.45 - 13.15 Uhr

HEIDI AEMISEGGER

Closing OM Meditation

30 Minuten

MITTAG

MITTAGSVERPFLEGUNG KAFFEEKLATSCH