



9. YogaFreiraumTage // 28. - 30. Juni 2024



	Freitag 28.06.2024	Freitag 28.06.2024	Freitag 28.06.2024
Uhrzeit	Raum: Freiraum	Raum: Lichtblick	Sonstige Örtlichkeiten
9:00-10:15	////////////////	////////////////	////////////////
10:45-12:00	////////////////	////////////////	////////////////
12:00-13:30	Check-In	Check-In	Pause
13:30 -14:45	Simone & Heiko / Opening YogaFreiraumTage // "Breathe, Flow an Grow" mit Atem-Meditation	////////////////	////////////////
15:00-16:15	Bianca Sánchez / Anusara® Yoga // Die 4 Wünsche der Seele - 1. Artha: Sicherheit + Wohlstand	////////////////	Stefanie Natalie / Schmuck-Kreationen - Außenbereich
16:30-18:45	Matthias Kärcher / Iyengar® Yoga - Einführung Pranayama (Atemtechniken) nach BKS Iyengar®	////////////////	Tamara / Magic Hands - Energetische Massagen im Massageraum
19:15-20:30	Pause	Pause	Pause
20:30-open End	////////////////	////////////////	////////////////



9. YogaFreiraumTage // 28. - 30. Juni 2024



	Samstag 29.06.2024	Samstag 29.06.2024	Samstag 29.06.2024
Uhrzeit	Raum: Freiraum	Raum: Lichtblick	Sonstige Örtlichkeiten
7:30-8:45	Matthias Kärcher / Iyengar® Yoga – Pranayama nach BKS Iyengar®	////////////////	////////////////
9:00-10:15	Luisa Silva - Durga - Vogel / Yin Yoga // Breath & Mantra	Bianca Sánchez / Anusara® Yoga // Die 4 Wünsche der Seele - 2. Kama: Vergnügen + Sinnlichkeit	Tamara / Magic Hands – Energetische Massagen im Massageraum
10:45-12:00	Matthias Kärcher / Iyengar® Yoga – Pranayama nach BKS Iyengar®	Annette Frankholz / Kundalini Yoga - "Besiege eingebilddete Unfähigkeiten"	Bianca Sánchez / Handpan Workshop (nicht im Ticketpreis enthalten)
12:00-13:30	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	12.55-13:15 Uhr Informations-Veranstaltung Aus- und Weiterbildungen Yogalehrer/in
13:30-14:45	Sundaram / Mantrayogastunde	Uwe Pfeiffer / Inspired Flow Yoga // "Von Herz und Halbmond"	Stefanie Natalie / Schmuck-Kreationen (Außenbereich)
15:15-16:30	Bianca Sánchez / Anusara® Yoga // Die 4 Wünsche der Seele - 3. Dharma: Entfaltung der eigenen Bestimmung	Simone & Heiko / Yoga für das innere Kind	Tamara / Magic Hands – Energetische Massagen im Massageraum
17:00-18:15	Ramona Kamm / Ashtanga Yoga // Anfänger	Erkan Batmaz / Alles-Rekeln (bekannt auch als Rekeyoga)	Bianca Sánchez / Handpan Workshop (nicht im Ticketpreis enthalten)
18:15-20:00	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	Ramona Kamm / Fitline (inkl. kostenl. Gesundheitscheck)
20:00-21:15	Konzert mit Ama Pola	//////////////// Page 2 of 3	Massageraum: Massagen



9. YogaFreiraumTage // 28. - 30. Juni 2024



	Sonntag 30.06.2024	Sonntag 30.06.2024	Sonntag 30.06.2024
Uhrzeit	Raum: Freiraum	Raum: Lichtblick	Sonstige Örtlichkeiten
7:00–8:15	//////////	//////////	//////////
8:30–9:45	Ramona Kamm / Ashtanga Yoga - Mittelstufe	Luisa Silva - Durga - Vogel / „Eintauchen in Stille: Atem-Meditation und die Kunst der Entspannung“	Tamara / Magic Hands - Energetische Massagen im Massageraum
10:15–11:30	Matthias Kärcher / Iyengar® Yoga – Pranayama nach BKS Iyengar®	Erkan Batmaz / Alles-Rekeln (bekannt auch als Rekeyoga)	Bianca Sánchez / Handpan Workshop (nicht im Ticketpreis enthalten)
11:30–12:45	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	12.10–12.30 Uhr Informations-Veranstaltung Aus- und Weiterbildungen Yogalehrer/in
12:45–14:00	Sundaram / Mantrayogastunde	Bianca Sánchez / Anusara® Yoga // Die 4 Wünsche der Seele - 4. Moksha: Befreiung	Tamara / Magic Hands - Energetische Massagen im Massageraum
14:15–15:30	Matthias Kärcher / Iyengar® Yoga – Pranayama nach BKS Iyengar®	Uwe Pfeiffer / Alignment-Tricks aus der Spiraldynamik®	Annette Frankholz / Breathwalk durch den Wald (Außenbereich)
15:45–17:00	Überraschungs-Yogastunde zum Abschluss mit Simone & Heiko - Musikalisch unterstützt durch Ama Pola und Sundaram	//////////	Massageraum: Massagen
17:00–18:15	//////////	//////////	Massageraum: Massagen
18:15–20:15	<i>Ende</i>	<i>Ende</i>	