

PROGRAMM **YO!** DAYS

SONNTAG 08. MAI 2022

15:00 bis 17:30 Uhr - Opening Class

17:30 bis 18:30 Uhr - Spaziergang Kampfen

Ab 18:30 Uhr - Welcome Party am Strand

MONTAG 09. MAI 2022

07:15 bis 08:00 - Meditation mit André Steiner

08:00 bis 08:30 - Tee und Snack

09:00 bis 11:30
Workshop mit Timo Wahl
„Universelles Fundament“

09:00 bis 11:30
Workshop mit Patricia Thielmann
„Kraft und Stärke“

12:00 bis 14:00
Mittagspause

14:00 bis 15:30
Vortrag mit André Steiner
„Meditation und der Geist“

15:30 bis 16:00
Kleine Pause

16:00 bis 18:00
Yogaklasse mit Timo Wahl
„Hatha & Yin“

16:00 bis 18:00
Yogaklasse mit Patricia Thielmann
„Restorative Yoga“

16:00 bis 18:00
Kräuterwanderung

07:15 bis 08:00 - Meditation mit André Steiner

08:00 bis 08:30 - Tee und Snack

09:00 bis 11:30
Workshop mit Timo Wahl
„Ruhe und Gelassenheit“

09:00 bis 11:30
Workshop mit Patricia Thielmann
„Selbstvertrauen“

12:00 bis 14:00 - Mittagspause

14:00 bis 15:30
Vortrag mit Corinna Wahl
„Positive Buddhistische Psychologie“

15:30 bis 16:00 - Kleine Pause

16:00 bis 18:00
Yogaklasse mit Alex Harfield
„Poetry of Movement“

16:00 bis 18:00
Yogaklasse mit Manuela Huber
„Katonah Yoga“

16:00 bis 18:00
Bouldern

20:30 bis 22:00 - Vortrag mit Timo Wahl
„Die Wichtigkeit der Körperarbeit“

DIENSTAG 10. MAI 2022

MITTWOCH 11. MAI 2022

07:15 bis 08:00 - Meditation mit André Steiner

08:00 bis 08:30 - Tee und Snack

09:00 bis 11:30
Workshop mit Timo Wahl
„Yang & Yin“

09:00 bis 11:30
Workshop mit Corinna Wahl
„Die Bow Spring Methode“

12:00 bis 14:00 - Mittagspause

14:00 bis 15:30 - Vortrag mit Corinna Wahl
„Sva Dharma - den eigenen Weg finden“

15:30 bis 16:00 - Kleine Pause

16:00 bis 18:00
Yogaklasse mit Alex Harfield
„Mindful Flow“

16:00 bis 18:00
Workshop mit Manuela Huber
„Body as a house“

16:00 bis 18:00
S.U.P.

20:30 bis 22:00 - Vortrag mit Timo, André
„Die Haltung zum Leben“

DONNERSTAG 12. MAI 2022

07:15 bis 08:00 - Meditation mit André Steiner

08:00 bis 08:30 - Tee und Snack

09:00 bis 11:30
Workshop mit Timo Wahl
„Pranayama meets Vinyasa“

09:00 bis 11:30
Workshop mit Alex und Manu
„Total Alignment“

12:00 bis 14:00 - Mittagspause

14:00 bis 15:30
„Abschluss-Zeremonie“