

Programmübersicht

Bergfried Festival 17.06.2023

Uhrzeit	Yoga	Meditativ	Informativ	Vorträge	Energie	Kinder
12:00	Eröffnung im Bergfried Park					
12:15-13:15	Alpaka Yoga mit Vanessa und Jenny	Naturwesen und Engelwesen mit Susi	Kräuterwanderung mit Andrea Kopf	Ayurveda mit Ilona und Prasannan aus Indien	Klangschalen kennenlernen und genießen mit Andrea	Kinder stärken mit Linda
13:45 - 14:45	Yoga "Das Herz zum Himmel" mit Nadine	Kundalini Chakren Meditation mit Mo	Edelsteine-Workshop mit Anne	Vortrag "Das Licht in dir" mit Sakina	Energieübungen mit Lena & Chang	Alpaka Wanderung mit Jenny
15:45-16:45	Yoga mit Flow und Herz mit Doreen	Yin Mantra Yoga mit Daniela und Annemarie	Traditionelle Chinesische Medizin mit Yvonne	Vortrag "Wie geht gesunder Schlaf" mit Silvi	ENERGY DANCE® mit Andrea	Klangreise für Eltern und Kinder mit Lisa
17:15-18:15	Yoga im Rhythmus moderner Musik mit Silvi	Im Zyklus des Mondes mit Anne	Achtsamkeit bis in die Haarspitzen mit Romy, Tamás, Juliane	Vortrag "Be still-and know" mit Christian	Energetisiere dein Leben mit Monique	Eltern-Kinderyoga mit Tanja
19:00-21:00	Herzensmeditation mit Lena & Chang Mantra Konzert mit Mo Hari					