

NU Köln Timetable Saturday

UNITY

- 09.00 - 10.00** Mascha Schmitz | Kakaozeremonie & Opening
-
- 10.15 - 11.15** Dennis Wittmann | Deeper.Sens.Yoga -> Moon Practice
-
- 11.45 - 12.45** Tyke Riggs | Chaos Flow
-
- 13.15 - 14.15** Dwayne Holiday | i like to move it
-
- 14.45 - 15.45** JayJay | HEART connectiON
-
- 16.15 - 17.15** Nina Doeblin | Beat Yoga
-
- 17.30 - 18.30** LaVi | Yin & Livemusik
-
- 18.45 - 19.45** Norema Pauw & Friends | Kirtan

MIND

- 10.15 - 11.15** Jessica Megow | Chakra Meditation, ätherische Öle & Soundbath
-
- 11.45 - 12.45** JayJay | Moving Meditation & live Mantrabegleitung
-
- 13.15 - 14.15** Mascha Schmitz | Tantra Yoga & Soundhealing
-
- 14.45 - 15.45** Zeupa live in Concert
-
- 16.15 - 17.15** Patrizia Soledad | Herzenskriegerin & Violine
-
- 17.30 - 18.30** SOUND SISTERS | Sound Bath

PHYSICAL

- 10.15 - 11.15** Joana Tsesmeles | Kopfstand
-
- 11.45 - 12.45** Katharina Behrendt | Akro Yoga
-
- 13.15 - 14.15** Dennis Wittmann | Orthopädisches Yoga
-
- 14.45 - 15.45** Hannah Grau & Kate Velvet | Kundalini Flow
-
- 16.15 - 17.15** Jasmin Hörstgen | Thai Yoga Massage

SILENZIO

- 10.15 - 11.15** Anastasia Oranskaja | Somatische Körperarbeit
-
- 11.45 - 12.45** Liridona Osmanaj | Prana & Pinsel
-
- 13.15 - 14.15** Alexander Freise Team UTA Cologne | dynamische Meditation
-
- 14.45 - 15.45** Jörg Buneru | TransVisionBreath
-
- 16.15 - 17.15** Sven Oliver Engel | Chakra Meditation
-
- 17.30 - 18.30** Anastasia Oranskaja | Breathwork Intense

*Alle Inhalte werden über NoiseCanceling Kopfhörern umgesetzt,
**40 limitierte Plätze pro Slot

COLDPLUNGE

- 11.45 - 12.45** Anastasia Oranskaja
-
- 14.45 - 15.45** Anastasia Oranskaja
- *Coldplunge Workshops im Plan sind im Festivalticket integriert

SUP

- 10.15 - 11.15** Kolibri Yoga
-
- 13.15 - 14.15** Kolibri Yoga
-
- 16.15 - 17.15** Kolibri Yoga

*15 limitierte Plätze pro Slot **15 Euro Aufpreis, bezahlt wird am SUP Stand ***Anmeldung am SUP Stand

REFORMER

- 10.15 - 11.15** Team Nyra
-
- 11.45 - 12.45** Bea Offei Team Reforma Club Köln
-
- 13.15 - 14.15** Team Nyra
-
- 14.45 - 15.45** Bea Offei Team Reforma Club Köln
-
- 16.15 - 17.15** Team Nyra

*6 limitierte Plätze pro Slot, **im Festivalticket integriert,
***Anmeldung am Infopoint am Festivalsamstag

NU Köln Timetable Sunday

UNITY

- 08.00 - 09.00 Vita Kirtan | Kundalini & Breathwork Fusion
- 09.15 - 10.15 Orhan Adar | Flying Vinyasa School
- 10.30 - 11.30 Dennis Wittmann | Deeper.Sens.Yoga -> Sun Practice
- 12.00 - 13.00 Svenja Berndt | Power Flow
- 13.30 - 14.30 Marco Büscher | Bhakti Vinyasa Flow
- 14.45 - 15.45 Michi Fink & Angelika Groß | Kundalini & Sound
- 16.00 - 17.00 Noah Frehmann | Yin & Piano
- 17.15 - 18.15 Kirbanu | Abschlusskonzert & Kakaozeremonie

MIND

- 09.15 - 10.15 Eva Diele | Chakra Meditation, ätherische Öle & Frequencies
- 10.30 - 11.30 Nivi Lopes | allgemeine Stressbewältigung
- 12.00 - 13.00 Michael Grumbach
- 13.30 - 14.30 Mahakaruna | Soul Kirtan
- 14.45 - 15.45 Kirbanu | Mantra Medicine

PHYSICAL

- 09.15 - 10.15 Tyke Riggs | Embodied Flow
- 10.30 - 11.30 Svenja Berndt | Handstand
- 12.00 - 13.00 Noah Frehmann | Acro Yoga
- 13.30 - 14.30 Felix Hübner | Vinyasa Level 2 mit Armbalance
- 14.45 - 15.45 Jasmin Hörstgen | Thai Yoga Massage

SILENZIO

- 09.15 - 10.15 Anastasia Oranskaja | Somatische Körperarbeit
- 10.30 - 11.30 Mitch Walter | Schüttelmeditation
- 12.00 - 13.00 Alexander Freise Team UTA Cologne | Kundalini Meditation
- 13.30 - 14.30 Dennis Wittmann | Yoga Nidra
- 14.45 - 15.45 Anastasia Oranskaja | Breathwork Intense

*Alle Inhalte werden über NoiseCanceling Kopfhörern umgesetzt,
**40 limitierte Plätze pro Slot

COLDPLUNGE

- 10.30 - 11.30 Anastasia Oranskaja
- 13.30 - 14.30 Anastasia Oranskaja

*Coldplunge Workshops im Plan sind im Festivalticket integriert

SUP

- 10.30 - 11.30 Kolibri Yoga
- 13.30 - 14.30 Kolibri Yoga
- 16.00 - 17.00 Kolibri Yoga

*15 limitierte Plätze pro Slot **15 Euro Aufpreis, bezahlt wird am SUP Stand ***Anmeldung am SUP Stand

REFORMER

- 09.15 - 10.15 Team Nyra
- 10.30 - 11.30 Alexia Bokov Team Reforma Club Köln
- 12.00 - 13.00 Team Nyra
- 13.30 - 14.30 Alexia Bokov Team Reforma Club Köln
- 14.45 - 15.45 Team Nyra

*6 limitierte Plätze pro Slot, **im Festivalticket integriert,
***Anmeldung am Infopoint am Festivaltag