

NU Berlin Timetable Saturday

UNITY

09.00 - 10.00	Radha Prema Eröffnung & Kakaozeremonie
10.15 - 11.15	Lina Alonso Embodied Power Vinyasa Flow
11.45 - 12.45	Jana Schulze Chakra Healing
13.15 - 14.15	Sandra Hobe Sensual Yoga Flow
14.45 - 15.45	Anna Kotlarski & I Free & Wild Flow meets Yin & Slow
16.15 - 17.15	Alexey Gaevskij My Move
17.30 - 18.30	Noah Frehmann Yin & Piano
18.45 - xxx	DJ Malea Ommm Club - Kakao & Rave

MIND

10.15 - 11.15	Brigitte Tiek Morning Pranayama (Viloma & Krama Technik)
11.45 - 12.45	Nivi Lopes allgemeine Stressbewältigung
13.15 - 14.15	Norema Pauw & Friends Kirtan
14.45 - 15.45	Radha Prema & Friends Bhakti Kirtan
16.15 - 17.15	Malea Florine Tantric Embodiment
17.30 - 18.30	Julia Brauer Yoga Nidra & Soundbath

PHYSICAL

10.15 - 11.15	Stefan Schleich-Kehr Spirit Yoga
11.45 - 12.45	Roland Herzog Pilates Sensation
13.15 - 14.15	Noah Frehmann Acro Yoga
14.45 - 15.45	Alexey Gaevskij Therapeutisches Yoga healty Bag
16.15 - 17.15	LaVi Flow & Livemusik
17.30 - 18.30	Miriam Müller Partner:innen Yoga

SILENZIO

10.15 - 11.15	Anastasia Oranskaja Somatische Körperarbeit
11.45 - 12.45	Katharina Knoll Myofascial Release & Yin Yoga
13.15 - 14.15	Jana Schulze Meditation verstehen & erleben
14.45 - 15.45	Oliver Andrees holotropes Atmen (Breathwork)
16.15 - 17.15	Anastasia Oranskaja Breathwork Intense

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

COLDPLUNGE

11.45 - 12.45	Anastasia Oranskaja
13.15 - 14.15	Anastasia Oranskaja
*max. 15 Teilnehmer pro Workshop	
SUP	
10.15 - 11.15	Anja v Behr
13.15 - 14.15	Anja v Behr
16.15 - 17.15	Anja v Behr

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

REFORMER

10.15 - 11.15	Nyra Pilates
11.45 - 12.45	Team Casa Flow Studios
13.15 - 14.15	Nyra Pilates
14.45 - 15.45	Team Casa Flow Studios
16.15 - 17.15	Nyra Pilates

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

NU Berlin Timetable Sunday

UNITY

08.00 - 09.00	Chris Joti Sangat I Sunrise Kundalini
09.15 - 10.15	Jenny Hirtz I Morning Flow
10.30 - 11.30	Christina Lobe I von der inneren zur äußeren Ausrichtung
12.00 - 13.00	Nelli Nolde I Forrest Yoga
13.30 - 14.30	Simone Raich I Smart Backbends
14.45 - 15.45	Helga Baumgartner I Yin & Harmonium
16.00 - 17.00	ZEUPA Livekonzert

MIND

09.15 - 10.15	Birga Rasmussen I Bewegung verstehen
10.30 - 11.30	Ina Hoffrogge I Meditative Traumreise & Breathwork
12.00 - 13.00	Helga Baumgartner I Yoga Nidra
13.30 - 14.30	Jenny Hirtz I Klangreise
14.45 - 15.45	Christina Lobe I Das Leben als Liebesgeschichte durch Meditation & Breathwork

PHYSICAL

09.15 - 10.15	Johanna Ciesla I Aufrecht in 5 Schritten
10.30 - 11.30	Simone Raich I Handstand
12.00 - 13.00	Birga Rasmussen & Doris Frier I Yoga für Resilienz & Stressabbau
13.30 - 14.30	Anja Krebs I Flow On Beat
14.45 - 15.45	Inanna Fronius I Partner:innen Yoga

SILENZIO

09.15 - 10.15	Anastasia Oranskaja I Somatische Körperarbeit
10.30 - 11.30	Katja Firnhaber I Kundalini
13.30 - 14.30	Lisa Stopek-Labede I Functional Yoga Flow
14.45 - 15.45	Anastasia Oranskaja I Breathwork Intense

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

COLDPLUNGE

10.30 - 11.30	Anastasia Oranskaja
12.00 - 13.00	Anastasia Oranskaja

*max. 15 Teilnehmer pro Workshop

REFORMER

09.15 - 10.15	Nyra Pilates
12.00 - 13.00	Nyra Pilates
14.45 - 15.45	Nyra Pilates

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