

NU Düsseldorf Timetable Saturday

UNITY

09.00 - 10.00	Lara Schäffer Kakaozeremonie & Opening
10.15 - 11.15	Dennis Wittmann Deeper.Sens.Yoga -> Moon Practice
11.45 - 12.45	Svenja Berndt Power Yoga
13.15 - 14.15	Birgit Damisch Faszien & Schmerz Therapie
14.45 - 15.45	Team Rundum Yoga together we bloom
16.15 - 17.15	Charly & Lena Yin & Soundbath
17.30 - 18.30	Sabine Steenaerts & Dj Josha Yoga Beats
17.45 - 18.45	DJ Malea Ommm Club - Kakao & Rave

MIND

10.15 - 11.15	Eva Diele Chakra Balance Meditation mit ätherischen Ölen
11.45 - 12.45	Ralf Bauer Wind beruhigen und den Geist klären
13.15 - 14.15	Stef Wallache Kundalini Yoga
14.45 - 15.45	Malea Florine Tantra Somatic Flow
16.15 - 17.15	Lara Schäffer Breathwork for your inner Joy
17.30 - 18.30	Birgit Damisch Human Design

PHYSICAL

11.45 - 12.45	Team Rundum Yoga together we bloom
13.15 - 14.15	Joana Tsesmeles Kopfstand
14.45 - 15.45	Svenja Berndt Handstand (alle Level)
16.15 - 17.15	Jaqueline Reske Energize Flow
17.30 - 18.30	Jasmin Hörstgen Thai Yoga Massage

SILENZIO

10.15 - 11.15	Anastasia Oranskaja Somatische Körperarbeit
11.45 - 12.45	Nivi Lopes allgemeine Stressbewältigung
13.15 - 14.15	Annette Böhmer Holistic Breathwork
14.45 - 15.45	Birgit Damisch Pranayama into Yin
16.15 - 17.15	Dennis Wittmann Yoga Nidra
17.30 - 18.30	Anastasia Oranskaja Breathwork Intense

*40 limitierte Plätze pro Slot

COLDPLUNGE

11.45 - 12.45	Anastasia Oranskaja
13.15 - 14.15	Anastasia Oranskaja

*Coldplunge Workshops sind auf 15 Teilnehmer:innen limitiert

REFORMER

10.15 - 11.15	Nyra Pilates
11.45 - 12.45	Powerhouse Pilates
13.15 - 14.15	Nyra Pilates
14.45 - 15.45	Powerhouse Pilates
16.15 - 17.15	Nyra Pilates

*4 Plätze pro Slot **Anmeldung am Infopoint am Festivaltag

NU Düsseldorf Timetable Sunday

UNITY

08.00 - 09.00	Katrin Vonderstein Kundalini Yoga
09.15 - 10.15	Karo Schütz Morning Soul Flow
10.30 - 11.30	Ralf Bauer Lu Jong (tibetisches Heilyoga)
12.00 - 13.00	Dennis Wittmann Deeper.Sens.Yoga -> Sun Practice
13.30 - 14.30	Kirbanu Embody, Embrace & Express
14.45 - 15.45	Marco Büscher Bhakti Vinyasa Yoga
16.00 - 17.00	LaVi Yin & Livemusik
17.15 - 18.15	ZEUPA Konzert

MIND

09.15 - 10.15	Eva Diele Chakra Balance Meditation mit ätherischen Ölen
10.30 - 11.30	Michael Grumbach Die 3 Schlüssel für glückliche Beziehungen
12.00 - 13.00	Patrizia Soledad Sacred Strings Flow & Violine live
13.30 - 14.30	Sven Oliver Kundalini Meditation
14.45 - 15.45	Nivi Lopes allgemeine Stressbewältigung
16.00 - 17.00	Kirbanu Tantra Flow & Konzert

PHYSICAL

12.00 - 13.00	Melanie Walter Empowerment Yoga & Oils
13.30 - 14.30	Dennis Wittmann Orthopädisches Yoga
14.45 - 15.45	Lidia Schwab & Mila Stretch & Flow
16.00 - 17.00	Jasmin Zita Thai Yoga Massage

SILENZIO

09.15 - 10.15	Anastasia Oranskaja Somatische Körperarbeit
10.30 - 11.30	Lidia Schwab Breathwork on Beats
12.00 - 13.00	Maren Butzheinen Vortrag zur emotionalen Kompetenz
13.30 - 14.30	Liridona Osmanaj Prana & Pinsel
14.45 - 15.45	Lara Schäffer Yoga Nidra
16.00 - 17.00	Anastasia Oranskaja Breathwork Intense

*40 limitierte Plätze pro Slot

COLDPLUNGE

10.30 - 11.30	Anastasia Oranskaja
12.00 - 13.00	Anastasia Oranskaja

*Coldplunge Workshops sind auf 15 Teilnehmer:innen limitiert

REFORMER

09.15 - 10.15	Nyra Pilates
10.30 - 11.30	Powerhouse Pilates
12.00 - 13.00	Nyra Pilates
13.30 - 14.30	Powerhouse Pilates
14.45 - 15.45	Nyra Pilates

*4 Plätze pro Slot **Anmeldung am Infopoint am Festivaltag