

NU Frankfurt Timetable Saturday

UNITY

09.00 - 10.00	Nik Weber Sunrise Shake & Kakaozeremonie
10.15 - 11.15	Dennis Wittmann Deeper.Sens.Yoga -> Moon Practice
11.45 - 12.45	Timo Wahl 3 Säulen der Ausrichtung
13.15 - 14.15	Manuela Huber The FormFlow Method
14.45 - 15.45	Alan Montaña Yoga Nidra
16.15 - 17.15	Ralf Bauer Lu Jong (tibetisches Heilyoga)
17.30 - 18.30	LaVi Yin & Livemusik
17.45 - 18.45	Zeupa Konzert

*40 limitierte Plätze pro Slot

MIND

10.15 - 11.15	Eva Diele Chakra Meditation, ätherische Öle & Frequencies
11.45 - 12.45	Eli Adolph Hormon Yoga
13.15 - 14.15	Ralf Bauer Wind beruhigen und den Geist klären
14.45 - 15.45	Maylin Hansch Yin Yoga & Sound Bath
16.15 - 17.15	Just.be.Retreats Yin & ArT
17.30 - 18.30	Sven Oliver Chakra Meditation

*Coldplunge Workshops sind auf 15 Teilnehmer:innen limitiert

PHYSICAL

10.15 - 11.15	Sonia Tamaroff Armbalance
11.45 - 12.45	Dorothee Durinovac Power Flow
13.15 - 14.15	Dennis Wittmann Orthopädisches Yoga
14.45 - 15.45	Jessica Wolter Split Flow
16.15 - 17.15	Manuela Huber Functional Pilates
17.30 - 18.30	Susann Eckert Thai Bodywork & Flow

SILENZIO

10.15 - 11.15	Anastasia Oranskaja Somatische Körperarbeit
11.45 - 12.45	Sarah Ebren Kundalini Activation
13.15 - 14.15	Sarah Ebren The Courage to be you
14.45 - 15.45	Nik Weber Psychedelic Breath
16.15 - 17.15	Isabelle Lorenz Somatic Breathwork
17.30 - 18.30	Anastasia Oranskaja Breathwork Intense

COLDPLUNGE

11.45 - 12.45	Anastasia Oranskaja
13.15 - 14.15	Anastasia Oranskaja

REFORMER

10.15 - 11.15	Purajana Yoga Stefan Monz
11.45 - 12.45	Team Balance Yoga
13.15 - 14.15	Purajana Yoga Stefan Monz
14.45 - 15.45	Team Balance Yoga
16.15 - 17.15	Purajana Yoga Stefan Monz

*4 Plätze pro Slot **Anmeldung am Infopoint am Festivaltag *** nur mit Pilatessocken

NU Frankfurt Timetable Sunday

UNITY

08.00 - 09.00	Nadine Kaivalya Opening Kakaozeremonie
09.15 - 10.15	Oscar Carrillo Kundalini Flow
10.30 - 11.30	Diarra Diop Vinyasa on Beat
12.00 - 13.00	Dennis Wittmann Deeper.Sens.Yoga -> Sun Practice
13.30 - 14.30	Kirbanu Embodiment & Release
14.45 - 15.45	Dr Ronald Steiner YogaDoc Eine Reise durch die Faszien
16.00 - 17.00	Noah Frehmann Yin & Live Piano

MIND

09.15 - 10.15	Kirbanu Mantra Medicine
10.30 - 11.30	Dr Ronald Steiner 5000 Jahre der Meditation
12.00 - 13.00	Nivi Lopes allgemeine Stressbewältigung
13.30 - 14.30	Eli Adolph & Heike Cabrera Klang & Breathwork
14.45 - 15.45	Astrid Berger Tantrisches Yoga

PHYSICAL

09.15 - 10.15	Diarra Diop Empowerment Flow
10.30 - 11.30	Simone Geyer Rücken & Stabilität
12.00 - 13.00	Noah Frehmann Acro Yoga
13.30 - 14.30	Rebecca Vasquez Katonah Yoga
14.45 - 15.45	Just.be.Retreats Thai Yoga Bodywork

SILENZIO

09.15 - 10.15	Anastasia Oranskaja Somatische Körperarbeit
10.30 - 11.30	Isabelle Lorenz Transformational Breathwork
12.00 - 13.00	Maylin Hansch Yoni Yoga
13.30 - 14.30	Dennis Wittmann Yoga Nidra
14.45 - 15.45	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	Purajana Yoga Stefan Monz
10.30 - 11.30	Team Balance Yoga
12.00 - 13.00	Purajana Yoga Stefan Monz
13.30 - 14.30	Team Balance Yoga
14.45 - 15.45	Purajana Yoga Stefan Monz

*4 Plätze pro Slot **Anmeldung am Infopoint am Festivaltag ***
nur mit Pilatessocken