

NU München Timetable Saturday

UNITY

09.00 - 10.00	Mayu Kakaozeremonie
10.15 - 11.15	Lara Schäffer Tantric Embodiment und sanftes Breathwork
11.45 - 12.45	Sascha Peschke Free Moving Skills
13.15 - 14.15	Simone Raich Smart Backbends
14.45 - 15.45	Ralf Bauer Lu Jong (tibetisches Heilyoga)
16.15 - 17.15	Andrea Sokovic & Team Yin into Yang x Crystal Bowls
17.30 - 18.30	Tina Welther & Friends Bhakti Kirtan
18.45 - 19.45	DJ Malea Ommm Club - Kakao & Rave

MIND

10.15 - 11.15	Vibrant Face Ritual
11.45 - 12.45	Kirbanu Mantra Medicine & Konzert
13.15 - 14.15	Melissa Schmitz Gentle Breath Journey - Regulation & Release
14.45 - 15.45	Kirbanu Embodiment & Release
16.15 - 17.15	Malea Florine Tantric Embodiment
17.30 - 18.30	LaVi Yin & Livemusic

PHYSICAL

10.15 - 11.15	LaVi Flow & Livemusic
11.45 - 12.45	Amiena Zylla Pilates & Barre
13.15 - 14.15	Andrea Sokovic Flexibility Flow
14.45 - 15.45	Team HERSPACE Rocket Vinyasa
16.15 - 17.15	Simone Raich Handstand
17.30 - 18.30	Daniela Mühlbauer Yoga Flow on Beat

SILENZIO

10.15 - 11.15	Anastasia Oranskaja Somatische Körperarbeit
13.15 - 14.15	Madita Mielenhausen Yoga fürs Nervensystem
14.45 - 15.45	Liz Ehrenecker Somatic Flow
16.15 - 17.15	Melissa Schmitz Mantra State - Japa Meditation
17.30 - 18.30	Anastasia Oranskaja Breathwork Intense

*Alle Inhalte über NoiseCanceling-Kopfhörer, 40 Plätze pro Slot

COLDPLUNGE

11.45 - 12.45	Richie
14.45 - 15.45	Richie

*Coldplunge Workshops sind auf 15 Teilnehmer:innen limitiert

REFORMER

10.15 - 11.15	HERSPACE
13.15 - 14.15	HERSPACE
16.15 - 17.15	HERSPACE

*4 limitierte Plätze pro Slot, Anmeldung am Infopoint

NU München Timetable Sunday

UNITY

08.00 - 09.00 Lara Schäffer | INTO THE WILD tantrische Hatha Yoga Reise

09.15 - 10.15 Ina Hoffrogge | Embodiment Flow

10.30 - 11.30 Robert Chatterjee Ehrenbrand | BECOMING ME YOGA

12.00 - 13.00 Julia Meyer | Inside Flow

13.30 - 14.30 Gabriela Bozic | Bhakti Vinyasa Flow

14.45 - 15.45 Helga Baumgartner | Yin & Harmonium

16.00 - 17.00 Norema Pauw & Friends | Kirtan

MIND

09.15 - 10.15 Nivi Lopes | allgemeine Stressbewältigung

10.30 - 11.30 Gabriela Bozic | Nervous System Reset

12.00 - 13.00 Helga Baumgartner | Yoga Nidra

13.30 - 14.30 Eva Beutel & Rachid | Yoga & Mantra

14.45 - 15.45 Ralf Bauer | Wind beruhigen und den Geist klären

PHYSICAL

09.15 - 10.15 Anja Parashakti Bayer | Milk & Honey

10.30 - 11.30 Eva Beutel & Rachid | Face Yoga

12.00 - 13.00 Verena Simmann | Soulflow

13.30 - 14.30 Team The Goodgym | Building Strength through Yoga

14.45 - 15.45 Veronika Rössl | Joyful Movement

SILENZIO

09.15 - 10.15 Anastasia Oranskaja | Somatische Körperarbeit

12.00 - 13.00 Ina Hoffrogge | Chakra Somatic & Breath

13.30 - 14.30 Lara Schäffer | Breathwork for your inner Joy

14.45 - 15.45 Anastasia Oranskaja | Breathwork Intense

*Alle Inhalte über NoiseCanceling-Kopfhörer, 40 Plätze pro Slot

COLDPLUNGE

10.30 - 11.30 Richie

13.30 - 14.30 Richie

*Coldplunge Workshops sind auf 15 Teilnehmer:innen limitiert

REFORMER

09.15 - 10.15 HERSPACE

12.00 - 13.00 HERSPACE

14.45 - 15.45 HERSPACE

*4 limitierte Plätze pro Slot, Anmeldung am Infopoint