

## Zeitplan: Samstag, 21. September 2024

| Mythenforum   | i de Fabrik   | Acherhof   | heyoga  |
|---|---|--|---|
| 08.30 – 10.00<br>Festivaleröffnung<br>Vinyasa – leicht & Licht sein<br>Yoga- & Ayurveda-Psychologie<br>Fabienne Heyne |   |  | 09.00 – 10.00<br>Achtsamkeitsmeditation<br>Tanja Forcellini                               |
| 10.30 – 12.00<br>Ayurveda Basics<br>Fokus Herbst & Winter<br>Olive Haymoz   | 10.30 – 12.00<br>Conscious connected breath<br>Tamy Glauser | 10.30 – 12.00<br>Yoga Basics<br>Seraina Niggli   | 10.30 – 12.00<br>Hormonyoga<br>Tanja Forcellini   |
| 13.00 – 14.30<br>Yoga & Elternsein<br>Mirjam Haymann  |   | 13.00 – 14.30<br>Antastha Yoga<br>Seraina Niggli | 13.00 – 14.30<br>Ayurveda Massage<br>für die ganze Familie<br>Olive Haymoz                |
| 15.00 – 16.30<br>The Practice<br>Mirjam Haymann   | 15.00 – 16.30<br>Vijnana Yoga<br>Lucia Schuler              | 15.00 – 16.30<br>Slow Vinyasa<br>Nico Krättli    | 15.00 – 16.00<br>Breath to heal<br>Tanja Forcellini                                       |
|   |   |  | 17.00 – 18.30<br>Mama Cacao<br>Eine Reise in den Herzraum<br>Tanja Forcellini & Tamy Love |
| Ab 19.00<br>Vegi-Dinner zum Spezialpreis<br>im Mythenforum  |   |  |   |