

### Kursprogramm Golden Summer Festival 19. - 25.04.2021 live online über Zoom

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6:00 - 6:30 * Pranayama zum Wach werden Sabine Rosenlehner			6:30 - 7:00 * Sun Salutation Flow Nadine Dinand			
		7:00 - 8:15 * Lu Jong Barbara Huck	7:15 - 8:15 * geführte Meditation Sabrina Arendt	7:00 - 8:15 * Yin Yoga Catrin Boisson		
7:15 - 8:15 * Yin Yoga Aida Eroy	8:00 - 8:30 * Meditation & Achtsamkeit Eva Rubein	8:30 - 9:30 * Early Bird Yoga Andreas Jakubik				7:15 - 8:45 Kundalini Yoga Diana Hildebrandt
	8:45 - 9:45 * Home Office Yoga Sabine Rosenlehner		8:45 - 9:45 * Home Office Yoga Sabine Rosenlehner	9:30-10:45 * Morning Flow Yoga Andreas Jakubik	9:00 - 9:30 * Pranayama zum Wach werden Sabine Rosenlehner	9:00 - 10:30 Aerial Yoga Eileen Hücker
10:00 - 10:45 * Sanftes Hatha Yoga Barbara Notheis	10:00 - 11:00 * Anusara Yoga Aida Eroy	10:00 - 10:45 * Sanftes Hatha Barbara Notheis			9:45 - 10:45 Faszienyoga Claudia Poggemann	10:45 - 12:00 * Lu Jong - Tibetisches Heilyoga Barbara Huck
11:00 - 12:00 * Ayurveda Grundlagen WS Steffi Dächsel	11:15 - 12:15 Schwungvolles Faszienyoga Claudia Poggemann	12:00 - 12:30 * Yoga auf dem Bürostuhl Lidia Maric	12:00 - 12:45 * Hatha Vinyasa Yoga Barbara Notheis	11:00 - 12:15 * Thai Yoga Schulter/Nacken Jasmin Hörstgen	11:00 - 11:45 * Sound Balancing Martina Wildt	12:15 - 13:15 Kundalini Yoga Diana Hildebrandt
12:30 - 13:30 * Hatha Yoga Lidia Maric	12:30 - 13:30 * Thai Yoga Solopraxis Tobias Frank		13:00 - 13:30 * Yoga auf dem Bürostuhl Lidia Maric	12:30 - 13:30 * MoonYoga Luisa Forster	12:00 - 13:30 * Anahata Flow Nadine Dinand	13:30 -14:30 Vinyasa Yoga Constanze Schwarzhuber
	14:00 - 14:45 * Sound Balancing Martina Wildt		14:15 - 15:30 Feed-up Jasmin Hörstgen	14:00 - 15:00 * Ayurveda WS Sommer Steffi Dächsel	13:45 - 14:30 * Reinigungsritual Energiekörper Birgit Schachner	15:00 - 16:15 Hatha Flow Lidia Maric
15:30 - 17:00 * Workshop Selbstliebe Birgit Schacher			15:45 - 17:00 * geführte Thai Yoga Seq. Tobias Frank	15:30 - 17:00 Kundalini Yoga Diana Hildebrandt	14:45 - 16:15 Anusara Yoga Eva Rubein	16:30 - 17:30 * MoonYoga Luisa Forster
17:15 - 18:15 * Yoga Beginner Claudia Yazer	17:15 - 18:15 Vinyasa Mindful Flow Claudia Yazer	17:15 - 18:15 * Ayur-Yoga Conny Oppermann	17:15 - 18:30 * Lu Jong Barbara Huck	17:15 - 18:15 Vinyasa Yoga Constanze Schwarzhuber	16:30 - 18:00 Mantra Yoga mit Harmonium Christine Suvarna	17:45 - 18:45 * Ayurveda für ein gesundes Leben Ann-Cathrin Kretschmer
18:30 - 19:30 * geführte Meditation Sabrina Mamanamaste	18:30 - 19:30 Faszien Yoga Michaela Wittmann	18:30 - 19:30 Hips & Honey Marina Ruf	18:45 - 20:15 * Yin Yoga & Yoga Nidra Elisa Leykauf	18:30 - 19:30 Ayurveda Yoga Michaela Wittmann	19:00 - 20:15 * Yin Yoga Catrin Boisson	19:00 - 20:00 SMT - Schmerzen myofaszial selbst behandeln Michaela Wittmann
19:45 - 20:15 * Moon Flow Nadine Dinand		20:15 - 21:45 Aerial Yoga Eileen Hücker	20:30 - 22:00 * Verbindung zur Seele Birgit Schachner	19:45 - 20:45 * Ayur-Yoga Conny Oppermann	20:30 - 21:30 * Mantra Singen Tina Stahl	20:00 - 20:15 * Abschlussmeditation Marisa Wesendahl
21:00 - 21:30 * Autog. Training & Phantasiereise Eva Rubein						