

# PROGRAMM



## Freitag, 19. Juli 2024

	11:30 - 13:00	<b>Check in</b> Kultur Quartier Foyer, Kufstein
A1	13:00 - 14:30	<b>Jivamukti Yoga</b> mit Monika Egger und Nana Dakini Kultur Quartier Saal, Kufstein
A2	15:00 - 16:30	<b>Mindful Flexibility</b> mit Kati Mairhofer Kultur Quartier Saal, Kufstein
A3	15:00 - 17:00	<b>Einführung in Ashtanga Yoga</b> mit Magda Beslmeisl Kultur Quartier Saal, Kufstein
A4	15:30 - 17:00	<b>SUP Yoga</b> mit Carolin Florschütz Strandbad Ost, Thiersee
A5	17:30 - 19:00	<b>DJAYA Yin Yoga &amp; Soundhealing (Teil 1)</b> mit Yann Kuhlmann & Tanja Seehofer Kultur Quartier Saal, Kufstein
A6	18:00 - 19:00	<b>Gentle Flow - „Find your Essence“</b> mit Katja Otter Yogaraum, Kufstein
A7	19:30 - 21:30	<b>Estatic Dance</b> mit Nana Dakini Kultur Quartier Saal, Kufstein
A8	20:00 - 21:30	<b>Ausklang unter freiem Himmel</b> mit Sabine Breitsameter Festung, Kufstein

## Samstag, 20. Juli 2024

B1	8:00 - 9:30	<b>Yoga am Berg (Asana)</b> mit Bernhard Kurz Yogaplattform, Brentenjoch
B2	8:30 - 10:00	<b>DJAYA Yin Yoga &amp; Soundhealing (Teil 2)</b> mit Yann Kuhlmann & Tanja Seehofer Kultur Quartier Saal, Kufstein
B3	8:30 - 10:00	<b>Aufwachen mit Aroma Yoga</b> mit Katja Otter Yogaraum, Kufstein
B4	9:00 - 10:30	<b>SUP Yoga</b> mit Caro Florschütz Strandbad Ost, Thiersee
B5	9:15 - 10:15	<b>Detox Flow</b> mit Kati Mairhofer Das Sieben, Bad Häring
B5	10:15 - 10:45	<b>Detox Snacks &amp; Getränk</b> mit Mario Bromm Das Sieben, Bad Häring
B5	10:45 - 12:00	<b>Die 7 Chakren im Das Sieben</b> mit Mali Deicker Das Sieben, Bad Häring
B6	10:30 - 12:00	<b>Tanz durch die Elemente</b> mit Richard Söldner Kultur Quartier Saal, Kufstein
B7	11:00 - 12:30	<b>SUP Yoga</b> mit Caro Florschütz Strandbad Ost, Thiersee
B8	11:00 - 12:30	<b>Forrest Yoga mit Rückbeugen</b> mit Lara Krotil Yogaraum, Kufstein
<b>12:00 - 14:00 Mittagspause</b>		
B9	13:00 - 15:00	<b>Acro Yoga</b> mit Robert Wagner & Support Kultur Quartier Saal, Kufstein
B10	13:30 - 15:00	<b>Geschichten, Mythen &amp; Anekdoten aus dem Yogaversum</b> mit Raimund Feher Lebensmittelpunkt
B11	13:30 - 15:00	<b>Kundalini Yoga - „Elevate your Energy“</b> mit Babette Radecky Yogaraum, Kufstein

B12	15:30 - 18:00	<b>Nuad Thai Massage Workshop</b> mit Dieter Winter & Sabine Breitsameter Kultur Quartier Saal, Kufstein
B13	16:00 - 17:30	<b>Blackroll meets Yoga</b> mit Caro Florschütz Yogaraum, Kufstein
<b>Pause zum durchatmen</b>		
B14	19:00 - 21:00	<b>Reise zur Deiner Seele</b> mit Dieter Winter & Richard Söldner Kultur Quartier Saal, Kufstein

## Sonntag, 21. Juli 2024

C1	8:00 - 9:30	<b>Morgenflow mit Yoga Kriyas &amp; Pranayama</b> mit Monika Egger Yogaraum, Kufstein
C2	8:30 - 10:00	<b>EMorgen-Yoga &amp; Kräuter auf der Festung</b> mit Maria Bachmann & Magret Winkler Festung, Kufstein
C3	8:30 - 12:30	<b>Adjustment Workshop</b> mit Magda Beslmeisl & Support Innovationsraum
C4	9:30 - 11:00	<b>Meditation am Berg</b> mit Carmen Feher Yogaplattform, Brentenjoch
C5	10:30 - 12:00	<b>Inside Flow</b> mit Hie Kim Kultur Quartier Saal, Kufstein
C6	10:30 - 12:00	<b>Yoga &amp; praktische Ayurveda</b> mit Raimund Feher Festung, Kufstein
<b>12:00 - 14:00 Mittagspause</b>		
C7	14:00 - 15:30	<b>Yin Yoga</b> mit Patrizia Neuhofer Yogaraum, Kufstein
C8	14:00 - 15:30	<b>Tension Therapy: Head, Shoulders, Knees &amp; Toes</b> mit Hie Kim Kultur Quartier Saal, Kufstein
C9	16:00 - 17:30	<b>Abschlusseinheit „Stille und Einkehr“</b> mit Magda Beslmeisl Kultur Quartier Saal, Kufstein