

PROGRAMM

SAMSTAG 25.03.23

09:30 - 10:30 Uhr

Begrüßung mit Janna Scharfenberg

19:00 - 20:00 Uhr

Yin Yoga mit Christiane Wolff

SONNTAG 26.03.23

08:30 - 09:30 Uhr

Meditation mit Wanda Badwal von
Rose of Fire Yoga

10:30 - 11:30 Uhr

Yoga & Breathwork mit Christine May

18:00- 19:00 Uhr

Yoga Flow mit Marlen Schinko

MONTAG 27.03.23

07:30 - 8:30 Uhr

Yoga Flow mit Marlen Schinko

18:00 - 19:00 Uhr

Yoga mit Nicole Bongartz von Lord
Vishnus Couch

20:15 - 21:15 Uhr

Yoga Agni Ritual mit Christiane Wolff

DIENSTAG 28.03.23

08:00 - 08:30 Uhr

Pranayama mit Christiane Wolff

18:00 - 19:00 Uhr

Yoga mit Patrik Schölzke von Lord
Vishnus Couch

MITTWOCH 29.03.23

08:00 - 08:30 Uhr

Pranayama & Meditation mit Frank
Schuler von Lord Vishnus Couch

8:00 - 9:00 Uhr

Gentle Vinyasa Yoga & Meditation
mit Nicole Bongartz
von Lord Vishnus Couch Köln

18:00 - 19:00 Uhr

Q&A mit Janna Scharfenberg

19:30 - 20:30 Uhr

Moon Hatha Flow mit Svenja Ottemann
von Rose of Fire Yoga

DONNERSTAG 30.03.23

08:00 - 8:40 Uhr

Sun Hatha Flow mit Karin Obergehrer
von Rose of Fire Yoga

10:00 - 11:00 Uhr

Q&A mit Janna Scharfenberg und Lisa
Mauracher

18:00 - 19:00 Uhr

Yoga mit Mandy Hermann von Lord
Vishnus Couch



PROGRAMM

FREITAG 31.03.23

08:00 - 9:00 Uhr

Yoga mit Michi Fink von Lord Vishnus
Couch

17:00 - 18:00 Uhr

Moon Hatha Flow mit Julia Barth

20:00 - 21:00 Uhr

Q&A mit Janna Scharfenberg

SAMSTAG 01.04.23

09:30 - 10:00 Uhr

Pranayama & Meditation mit Mandy
Herrmann von Lord Vishnus Couch

19:00 - 20:00 Uhr

Moon Hatha Flow mit Britta Lemloh
von Rose of Fire Yoga

SONNTAG 02.04.23

10:30 - 11:30 Uhr

Yoga & Breathwork mit Christine May

18:00 - 18:40 Uhr

Pranayama & Meditation mit Vicky Reif
von Rose of Fire Yoga

danach kurzer Abschluss mit Janna
Scharfenberg

