

6. YOGA-FESTIVAL MARBURG 2023

WANN?	GRÜNER RAUM (YOGA STUDIO)	GELBER RAUM (YOGA STUDIO)	PAVILLON (YOGA STUDIO)	KARATE DOJO	PODEST YOGAGARTEN (nur bei gutem Wetter)
09:30-09:50			Begrüßung, Meditation, Mantra Singen		
10.00-11.00	Yoga und Schulter (Tilla)	Sonnengröße mit Variationen (Team)	Aerial Yoga (Steffi)	Vinyasa Flow Herz und Hüfte (Helga)	***
11.30-12.30	Knie und Yoga (Tilla)	Soul Flow (Nicole)	Aerial Yoga (Anne)	Faszien Yoga (Ulrike)	Bamboostick Yoga (Werner)
12:30-13:00	*** PAUSE ***	*** PAUSE ***	*** PAUSE ***	*** PAUSE ***	*** PAUSE ***
13.00-14.00	Gesichtsyoqa (Sarah)	13.00-14.30 Uhr, Vortrag: Moderner Yoga: Herkunft, Vielfalt, Zukunftsaufgaben (Dr. Ott, Gießen)	Aerial Yoga (Anne)	Meditatives Yoga (Michael)	Yoga für Geübte (Team)
14.00-15.00	*** PAUSE ***	*** PAUSE ***	*** PAUSE ***	*** PAUSE *** 14.30-16.00 Uhr: Thai Yoga Massage (Marian)	*** PAUSE ***
15.00-16.00	Armbalancen und Umkehrpositionen (Daniel)	Vortrag: Buddhistische Psychologie und Meditation (Dr. Ott, Gießen)	Aerial Yoga (Steffi)		Leichte Mittelstufe (Team)
16.30-17.30	Vortrag: Yoga und Stimme mit Übungen (Anke)	Mondgruß (Doris)	Asthanga Yoga (Kristina)	Mantra Yogastunde (Steffi/Lisa)	Bamboo Stick Yoga (Werner)
18.00-19.00	Sivananda Yoga Rishikesh Reihe (Team)	Somatisches Yoga (Lisa)	Yin Yoga (Team)	Yoga Nidra (Ulrike)	***

EVENTS am Abend

WANN?	
19.30 – 20:30 Uhr	Babelli (Beatbox Meister) Shakti Sisters mit Band (Kirtan Musik)

