

FESTIVAL PROGRAMM



www.community.de

Herzlich Willkommen

Endlich ist es wieder soweit !

Das OMunity Yoga Online Festival steht in den Startlöchern !
Vom 24.03.-26.03.2023 finden zahlreiche Workshops zu den Themen Yoga, Entspannung, Meditation, Gesundheit, Kreativität, persönliche Weiterentwicklung u.v.m. statt.

Es sind zahlreiche großartige Referentinnen und Referenten dabei.
Das Programm ist bunt gemischt, sodass sicher für jeden etwas dabei ist !

Das ganze ist wie immer auf freiwilliger Spendenbasis.

Die Spenden gehen in diesem Jahr an die Misereor Nothilfe im Erdbebengebiet
Türkei/Syrien
oder an die OMunity für die technische Umsetzung.

VERLOSUNG !!

Unter allen Spenden die eingehen, wird eine 6 monatige Mitgliedschaft in der OMunity verlost!

Ich wünsche dir eine großartige und inspirierende Festivalzeit! !

OM Shanti Tina Buch





Wir sind dabei!!

Tina Buch
 Julia Backhaus
 Sabina Ihrig
 Evi Schneider
 Nina Möhle-Berg
 Kathrin Wibbing
 Irina Leirich
 Antje Riebenich
 Jenefer Ansah
 Caroline Rass

Mandy Frauenlob
 Torsten Acht
 Diana Schalthöfer
 Beatrice Durot
 Julia Hartner
 Steffi Kinter
 Katharina Holch
 Daniela Strotmann
 Simone Mona
 Mandy Frauenlob
 Shankari Susanne Hill

Tag 1 Freitag 24.03.

08:00 – 09:00 Uhr

Opening - Yoga am Morgen mit Tina Buch

09:30 – 10:30 Uhr

Ayur Yoga am Morgen mit Julia Backhaus

11:00 – 12:00 Uhr

Yin Yoga für die Erdung mit Sabina Ihrig

17:00 – 18:00 Uhr

Faszien und Yin mit Evi Schneider

18.30- 19.30 Uhr

Achtsames Yin Yoga mit Nina Möhle-Berg

20:00 – 21:00 Uhr

Meditation mit Kathrin Wibbing

Tag 2 Samstag 25.03.

08:00 – 09:00 Uhr

Neurographik Meditation mit Irina Leirich

09:30 – 10:30 Uhr

Vom Kopf ins Herz mit Antje Riebenich

11.00- 12.00 Uhr

Gentle Vinyasa Yoga – Mitgefühl mit Jenefer Ansah

12:30 – 13:30 Uhr

Folge deinem Herzen mit Caroline Rass

14:00 - 15:00 Uhr

Schamanische Heilräume und Rituale mit Mandy Frauenlob

15:30 - 16:30 Uhr

Yoga auf dem Stuhl für Kopf Schulter Nacken mit Torsten Acht

17:00- 18:00 Uhr

Wunderschönes frühlingshaftes Mandala mit Diana Schalthöfer

18:30 – 19:30 Uhr

Klangmeditation: Lass dich überraschen mit Beatrice Durot

20:00 - 21:00 Uhr

YogaNidra mit Julia Harter

Tag 3 Sonntag 26.03.

08:00 – 09:00 Uhr

Wie kannst du im Alltag selbst Beckenprobleme über Parallelstellen an den Schädelknochen ausgleichen?
mit Steffi Kinter

09:30 – 10:30 Uhr

Yoga für das Nervensystem mit Katharina Holch

11:00- 12:00 Uhr

Die Weisheit der Wechseljahre Veränderung und Neuanfang
mit Daniela Strotmann

12:30 – 13:30 Uhr

Lausche deiner Körperweisheit mit Simona Mona

15:30 – 16:30 Uhr

Heilimpulse für dein inneres Kind- Wurzelarbeit mit Mandy
Frauenlob

17:00- 18:00 Uhr

OMunity Teatime - Inspiration, Atem Meditation & Austausch
mit Tina Buch und Kathrin Wibbing

18:30 - 19.30 Uhr

Mantra Konzert mit Shankari Susanne Hill

Dankeschön !

**Vielen Dank !
Schön, dass du dabei warst !**

Eventvorschau:

21.06. 2023 OMunity Weltyogatag

Möchtest du dauerhaft Teil der wunderbaren OMunity Community sein und an regelmäßig stattfindenden Yogastunden und Workshops teilnehmen, mit tollen Gastlehrer*innen und mir?

Buche deine Mitgliedschaft für nur 19,50€ pro Monat

www.omunity.de