

# Programm *Ödays*

8. - 10. März 2024

[www.omdays.ch](http://www.omdays.ch)

# FREITAG, 8. MÄRZ 2024

UHRZEIT	SAAL 1 (EG RECHTS)	SAAL 2 (EG LINKS)	TALK ROOM (1. OG)	GATHERING ROOM (UG BÜHNE)
13:30 Uhr	<b>Opening Circle Yoga &amp; Handpan mit JULIE MARTIN</b> für alle (60')			
15:00 Uhr	<b>Kundalini Activation Process</b> Melinda - Naamjai (105')	<b>Yoga mit Hackbrett</b> Karin Bittel & Ephraim Salzmänn (90')	<b>Befreie deine Stimme</b> Kirbanu (60')	<b>Atme dich frei - Breathwork</b> Joe Taugwalder (75')
17:00 Uhr	<b>Hinwendung zum Herzen mit Harfe und Gesang</b> Stefanie Klees (75')	<b>Anatomie im Yoga Psoas und Schultern</b> Lisa Monn (75')	<b>Schamanische Trommelreise</b> Steffi Mattig (60')	<b>Acro Yoga</b> Cate Spinnler (75')
ab 18:30 Uhr				<b>Tamilisches Buffet und Konzert</b> verschiedene Künstler (bis 22:00 Uhr)

Geringe Anpassungen des Programms vorbehalten

# SAMSTAG, 9. MÄRZ 2024

UHRZEIT	SAAL 1 (EG RECHTS)	SAAL 2 (EG LINKS)	TALK ROOM (1. OG)	GATHERING ROOM (UG BÜHNE)
08:00 Uhr	<b>Atem und Meditation</b> Tanja Forcellini (60')	<b>athleticflow</b> Beata (75')		Coffee & Tee
09:30 Uhr	<b>Cantienica Yoga</b> Andrea & Natascha (75')	<b>Strong Vinyasa</b> Lars Ekm (75')	<b>Mala Armand knüpfen</b> Stefania Mazzei (75')	<b>Kids Yoga</b> Mirjam Begali (60')
11:00 Uhr	<b>Hormon Yoga</b> Tanja Forcellini (90')	<b>Yin Yoga &amp; Reiki</b> Natascha Schaad (75')	<b>Einführung in die Devanāgarī-Schrift</b> Samantha Döbeli (75')	Tamilisches Essen
13:00 Uhr	<b>Handpan Sound Journey</b> Raum der Impulse (60')	<b>Mantra-Medizin- Workshop</b> Kirbanu (60')	<b>Mala Armand knüpfen</b> Stefania Mazzei (75')	Tamilisches Essen
14:30 Uhr	<b>Yoga Therapie Der Atem</b> Isabella Bumann (75')	<b>Movement und Art durch die Elemente</b> Sarah Schilliger (60')	<b>Einführung in die Yogaphilosophie</b> Natascha Schaad (75')	Tamilisches Essen
15:45 Uhr	<b>Yoga Therapie Erschöpfung, Burn Out</b> Isabella Bumann (75')	<b>Forrest Yoga</b> Chantal Hauser (75') E	<b>Das weibliche Prinzip</b> Melanie Stalder (60')	Tamilisches Essen
17:15 Uhr	<b>Ho'oponopono - das Vergebungsritual</b> Chantal Koenig (75')	<b>Der Klang von Yin</b> Kirbanu (60')	<b>Handpan Sound Journey</b> Raum der Impulse (60')	Tamilisches Essen

# SONNTAG, 10. MÄRZ 2024

UHRZEIT	SAAL 1 (EG RECHTS)	SAAL 2 (EG LINKS)	TALK ROOM (1. OG)	GATHERING ROOM (UG BÜHNE)
08:30 Uhr	<b>Upside Down - Inversion Workshop</b> Adriana Subasic (90') E	<b>Bandhas und der Fluss der Lebenskraft</b> Flavia Willis (75')	<b>Akasha Chronik</b> Catalin Krenzel (60')	Coffee & Tee
10:15 Uhr	<b>Creative Yogaflow</b> Anne Eberhardt (75')	<b>Ashtanga Yoga</b> Chiara Castellan (60')	<b>Aromatherapie &amp; Akupressur</b> Natascha Schaad (75')	<b>Kids Yoga</b> Mirjam Begali (60')
12:00 Uhr	<b>Forrest Yoga - Focus on Back Bending</b> Chantal Hauser (75') E	<b>Embodied Asana</b> Lars Ekm (75')	<b>Heal Your Self Soundhealing &amp; Meditation</b> Chantal Koenig (60')	Tamilisches Essen
13:45 Uhr	<b>Yin &amp; Yang Yoga mit Handpan</b> Mirjam & Isabel (60')	<b>Meditationsworkshop mit Löffel biegen</b> Karin Frauenfelder (60')	<b>Tantrische Philosophie</b> Lars Ekm (60')	Tamilisches Essen
15:00 Uhr	<b>Closing Circle und Mantra Singen</b> für alle (60')			