

SummerBreeze Happening YOGA & DANCE

ABLAUF / PROGRAMM

Freitag, 13. Juni 2025

WANN	WAS	WER	WO
ab 14.30 Uhr	Anreise der Teilnehmer / Zimmer, Betten beziehen	Teilnehmer	
15.00 Uhr	<i>Kaffee & Kuchen</i>		
16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Begrüßung & Vorstellung Team (Michaela) & Event Opening (alle)	Michaela, Lisa, Astrid, Claudia	
18.00 Uhr	<i>Abendessen</i>		
19.30 Uhr - 20.30 Uhr	Breathwork für eine gute Nacht	Claudia	
ab 20.30 Uhr	<i>Gemütlicher Ausklang</i>	<i>Team/TN</i>	

Samstag, 14. Juni 2025

WANN	WAS	WER	WO
07.15 Uhr - 08.00 Uhr	Guten Morgäääh - Yoga.Breath.Walk	Michaela	
08.15 Uhr - 09.00 Uhr	<i>Frühstück</i>		
10.00 Uhr - 11.00 Uhr	1. ChiYoga DANCE- Lass dein Herz tanzen 2. GYROKINESIS - Basics	Lisa Claudia	
11.15 Uhr - 12.15 Uhr	Yoga Flow - Faszien erleben!	Astrid	
12.20 Uhr - 13.15 Uhr	<i>Mittagessen</i>		
14.45 Uhr - 16.00 Uhr	1. GYROKINESIS - Feel your Spine! 2. ChiYoga DANCE - Herzensmomente	Claudia Astrid	
16.15 Uhr - 17.45 Uhr	ChiYoga DANCE Workshop Vertiefung und Austausch	Michaela	
16.30 Uhr - 17.45 Uhr	TriloChi bewegt.entspannt. „Abendstund hat Gold im Mund“	Lisa	
18.00 Uhr	<i>Abendessen</i>		

19.30 Uhr - 20.15 Uhr	Schütteln. Entspannen. Meditieren.	Team	
-----------------------------	------------------------------------	------	--

Sonntag, 15. Juni 2025

WANN	WAS	WER	WO
07.15 Uhr - 08.15 Uhr	TriloChi Summer Feeling	Astrid	
08.15 Uhr	<i>Frühstück</i>		
10.00 Uhr - 11.00 Uhr	1. GYROKINESIS Heart Opener 2. ChiYoga Summer Flow	Claudia Michaela	
11.15 Uhr - 12.15 Uhr	Verabschiedung & Closing	Lisa, Claudia, Astrid, Michaela	
12.30 Uhr	<i>Mittagessen</i>		
13.30 Uhr	Feedback Runde mit den Teilnehmer:innen		
<i>ab</i> 14.00 Uhr	<i>Abreise – Time to say Good Bye</i>		