

STUNDENPLAN

SPOT **Wasser**

SPOT **Buddha**

SPOT **Baum**

9.00 Uhr	Einlass und Tombola	
9.30 Uhr	COME TOGETHER & WILLKOMMENSGRÜß MIT DEM YO DAY TEAM	
10.00-11.00 Uhr	Meditation 	mit Kati Syring
	Erlebe Qigong! 	mit Christel Burmester
	Jamaica Vibes: Dance and feel the beat! 	mit Lisa Rudi
11.15-12.15 Uhr	Workshop: Gefühle fühlen! 	mit Felicitas Sehlert
	Breathwork: The Oxygen Flow 	mit Anneke Roy
	Beckenboden - Deine Superkraft 	mit Cristina Pastor-Schubert
12.30-13.30 Uhr	Yoga für Deine Stressmuskeln 	mit Anette Voelmy
	Visualisierungs-Meditation 	mit Jana Pieschek
	BROGA: Yoga für Männer  powered by A&M	mit Halima Elkasmi
13.30-14.40 Uhr	LUNCH TIME - VEGANE & VEGETARISCHE KÖSTLICHKEITEN MIT >TOFREE<	
ab 14.30 Uhr	KOSTENLOSE KINDERBETREUUNG DURCH DIE INITIATIVE >FREIE SCHULE SYLT<	
14.45-15.45 Uhr	Workshop Astrologie: Manifestieren mit dem Mond 	mit Nele Wein
	Bewegung neu erleben: Playful Movement 	mit Halima Elkasmi
	Akupressur & Yin Yoga 	mit Sina Bruzi
16.00-17.00 Uhr	Räucher-Rituale: Clear The Space! 	mit Katharina Mülke
	Der Zauber des Anfangs: Yoga für Beginner 	mit Imke Wein
	HIIT, Tanz, Pilates und Somatik: Shake the Dust! 	mit Felicitas Sehlert
17.15-18.15 Uhr	Singen, fühlen, genießen: Kirtan 	mit Anika Laborenz
	Akrobatik & Yoga: Joy of Connection! 	mit Duo monalura/Salon Sylt
	Erwecke Deine Sinnlichkeit: Sensual Pleasure Hypnosis 	mit Antonia Wittfort
18.30-21.00 Uhr	BUNTES FINALE FÜR ALLE: HOLIDANCE MIT DJ KLANGHAMMER	



ruhig



bewegend



in Wallung

**Ab 10.00 Uhr
auf der Wiese:**

Soundbath, Energie-
behandlung & Körper-
massagen 1:1 vor Ort

Yo Day Forum:
Schöne Dinge an
kleinen Ständen

