ForMe
YOGA · MUSIC · HAPPINESS

TIMETABLE

- SAMSTAG 02.09.2023 -

BODY

Dahlienarena

- 09:00 – 09:15 **Mike Erler** – Festival-Opening „Sonnengrüße"
- 10:30 – 12:00 **Shakti** – Yoga für Beginner*innen
- 12:30 – 13:30 **Christina Lobe** – Anusara Yoga
- 14:00 – 15:00 **Mike Erler** – Wilde Kerle Yoga
- 15:30 – 16:30 **Lucie Beyer** – Acro-Yoga
- 17:00 – 18:00 **Esther Schweins** – Hatha Yoga
- 18:30 – 19:30 **Gaëlle Georges & DJ RÊVËUR** – Vinyasa Flow mit Live DJ / Electro Yoga Dance

Kranichwiese

- 10:00 – 11:00 **Robin Sträter** – Meditation & Achtsamkeit
- 11:30 – 12:30 **Lucie Beyer** – Handstand-Workshop
- 13:00 – 14:00 **Shakti** – Vortrag: Yoga leben
- 14:30 – 15:30 **Selina Vogt** – Yoga für den inneren Kritiker
- 16:00 – 18:00 **Jeannine Rieckhoff** – Workshop: Bretyoga
- 18:30 – 19:30 **Cindy Vandevyver** – Pilates

MIND

Kranichwiese

- All Day **Janine Mehner**
- 11:00 – 12:00 **Falk Heinisch** – Chen Stil Taijiquan
- 12:30 – 14:00 **Almut** – Vortrag: Nachhaltigkeit im Alltag
- 14:30 – 15:30 **Esther Schweins & Jacky Welsing** – Vortrag: Im Einsatz gegen Wegwerfmode
- 16:00 – 17:00 **Dr. Alina Hübecker** – Vortrag: Ganzheitliche Gesundheit für Energie & Balance im Alltag
- 17:30 – 18:30 **Prof. Ralf Kemmer & Patrick Wagner** – Vortrag: Erfolgreich scheitern - Aus Fehlern lernen
- 19:00 – 20:00 **Falk Heinisch** – Chen Stil Taijiquan

Musikpavillon

- All Day **Claudia Franzen**
- 10:30 – 11:30 **Christian Hanne** – Vortrag: Entspannt Scheitern an der Vereinbarkeit - Geschichten aus dem Familienalltag
- 12:00 – 13:00 **Tanja Peters** – Vortrag: MUTmuskeltraining - Her mit dem MUTigen Leben!
- 13:30 – 14:30 **Stefanie Stahl** – Vortrag: Wer wir sind!
- 15:00 – 16:00 **Jacob Drachenberg** – Vortrag: Gesunde Stressbewältigung & Stress-Coaching
- 16:30 – 18:00 **Dominik Eulberg** – Biodiversitätsshow
- 18:30 – 20:00 **Bebetta** – DJ-Set
- 20:00 – 22:00 **Dominik Eulberg** – DJ-Set

SOUL

Bühne

- 12:00 – 20:00 **Out of Control** – Drum ‚n' Bass

HEART

- 10:15 – 10:45 **Shankara Pierre Hübener** – Rhythm & Sound / Mantra Meditation
- 11:00 – 12:15 **Ramani Julia Brandenberg** – Hanuman Fitnessyoga zur inneren Stille
- 12:30 – 14:00 **Svenja Bade** – Yoga-Flow zur Herzöffnung
- 14:30 – 16:30 **Varuni Stefanie Adams & Shivarama Thomas Scherer** – Schamanische Klangyogastunde
- 17:00 – 18:30 **Frag den Yogi** – Frag den Yogi – Spirituelle Fragen, die dich schon länger beschäftigen
- 19:00 – 20:00 **The Dancing Shiva** – Electronic Mantra Konzert

MINI-ME

- 10:00 - 10:45 **Tic Toys** – Workshop: Bretyoga
- 11:00 – 17:00 **Kinderzirkus Ratzfatz**
- 17:15 – 18:00 **Sina Johannsen** – Kinderyoga

DIY

Grillplatz 1

- 11:30 – 13:00 **Johanna & Maria Daubner (vonhanni)** – DIY-Cocktails aus nachhaltigem Bio-Hafердrink
- 14:00 – 16:00 **Katharina und Isabella Drazek (BardoKatDesigns)** – Makramee & DIY-Einkaufsnetz
- 17:00 – 19:00 **Lisa Schulze (Smarticular)** – Deo & Mückenspray

Grillplatz 2

- 15:00 – 17:00 **Eva Lotta Lamm** – Yoga-Sequenzen zeichnen & Moodboard
- 18:00 – 20:00 **Marina Zubrod (Matica)** – Gesichtspflege & Bartcreme

Kranichwiese

- 14:00 – 17:00 **Steffen Mumm** – DIY Gemeinschaftsprojekt & Community-Spray-Aktion

BREATH

- All Day **BREATH** – inhale - exhale, vegan / vegetarian food, Marketplace

- SONNTAG 03.09.2023 -

BODY

Dahlienarena

- 08:00 – 09:15 **Isabel Djukanovic** – Festival-Opening „Sonnengrüße"
- 09:30 – 11:00 **Mathami & Carla Kuhlmann** – A Journey through Breath & Sound
- 11:30 – 12:30 **Isabel Djukanovic** – „Come as you are"- Yoga
- 13:00 – 14:00 **Dr. Ronald Steiner** – Männer-Yoga - „Come into the Jungle"
- 14:30 – 15:30 **Anna Rech** – Kundalini Yoga
- 16:00 – 17:00 **Isabel Djukanovic** – Yoga für jeden Tag - Schulter / Rücken / Nacken

Kranichwiese

- 09:00 – 10:00 **Dr. Ronald Steiner** – Yogastd. - Der Yoga Doc.
- 10:30 – 12:00 **Jaqueline Reske** – Strala Yoga - Basic, Energize, Relax
- 12:30 – 13:30 **Anna Rech** – Anusara Yoga
- 14:00 - 16:00 **Friedl Kühne** – Workshop: Slacklining
  - 14:00 - 15:00 **Jaqueline Reske** – Strala Yoga - Basic, Energize, Relax
  - 15:30 - 16:30 **Marco Büscher** – Bhakti Vinyasa Yoga

MIND

Kranichwiese

- All Day **Janine Mehner**
- 08:30 – 09:30 **Marco Büscher** – Mantra Meditation Circle
- 10:00 – 11:00 **Maren Eicks** – Vortrag: Healthy Food & Meal Prep. im stressigen (Arbeits-)Alltag
- 11:30 – 12:30 **Carolin Stüdemann** – Vortrag: Wie wollen wir leben
- 13:00 – 14:00 **Friedl Kühne** – Vortrag: Grenzüberwindung - Slacklinen am Limit
- 14:30 – 15:30 **Robert Marc Lehmann** – Vortrag: Mission Erde - die Welt ist es wert, um sie zu kämpfen
- 16:00 – 17:00 **Helen Bauhaus** – Vortrag: Nachhaltige Ernährung im Trend

Musikpavillon

- All Day **Claudia Franzen**
- 09:30 – 10:30 **Nathalie Klüver** – Vortrag ,Das Ding mit der Vereinbarkeit und dem Mental Load: moderne Elternschaft
- 11:00 – 12:00 **Pia Kabitzsch** – Vortrag: Healthy & Happy Dating
- 13:00 – 14:00 **Lars Amend** – Vortrag: Rock your Life
- 14:30 – 15:30 **Biyon Kattilathu** – Vortrag: Weil jeder Tag besonders ist
- 16:00 – 18:00 **Mathami** – Ecstatic Dance

SOUL

Bühne

- 11:00 – 17:00 **Out of Control** – Drum ‚n' Bass

HEART

- 09:30 – 11:30 **Ramani Julia Brandenberg** – Mantra Yogastunde
- 12:00 – 13:30 **Sonya Yildiz** – Yoga on Beats: Vinyasa Flow
- 14:00 – 15:00 **Doris Maria -Dusty- Wenk & Anandadevi Melanie Kißling** – Schamanischer Heilkreis - Visualisierung und Manifestation in Gemeinschaft
- 15:00 – 16:00 **Aleah Gandharvika & Henning Hantelmann (Heart-Lotus)** – Musik: Mantra Konzert

MINI-ME

- 10:15 - 11:00 **Friedie Kühne** – Slacklining
- 11:00 – 17:00 **Kinderzirkus Ratzfatz**
- 17:00 – 18:00 **Sina Johannsen** – Familydance

DIY

Grillplatz 1

- 09:30 – 11:00 **Johanna & Maria Daubner (vonhanni)** – DIY-Cocktails aus nachhaltigem Bio-Hafердrink
- 12:00 – 14:00 **Andrea Kaindl** – Selbstliebe-Konzert & Upcycling Workshop
- 14:30 – 16:30 **Liyang Sheng (Teeregen)** – Tee-Zeremonie & Achtsamkeit

Grillplatz 2

- 10:00 – 12:00 **Eva Lotta Lamm** – Yoga-Sequenzen zeichnen & Moodboard
- 15:00 – 17:00 **Sabrina Kurth (DoTerra)** – Duftreise & DIY Zuckerpeeling

Kranichwiese

- 11:00 – 14:00 **Steffen Mumm** – DIY Gemeinschaftsprojekt & Community-Spray-Aktion
- 14:00 – 16:00 **Steffen Mumm** – Finishing

BREATH

- All Day **BREATH** – inhale - exhale, vegan / vegetarian food, Marketplace