

# YOGA FESTIVAL TRIER

Sonntag, 22.01.2023

## Atelier 1

10:00 - 11:00 Uhr  
Graziella Schazad  
Sound Bath

11:15 - 12:45 Uhr  
Maura Pianaro  
"Inside flow" (englisch)

13:00 - 14:30 Uhr  
Dwayne Holliday  
Armbalancen Workshop

14:45 - 16:15 Uhr  
Sabine Losse aka Radha Rani  
Klangreise in deine inneren Welten

16:45 - 18:15 Uhr  
Sara Lonsdorfer Sweet Karma Yoga Trier  
„A (Self)love Poem – Vinyasa Yoga & Creative Writing“

18:30 - 20:00 Uhr  
Hannah Maximini "Closing Ceremony"  
Nährender Vinyasa Flow, sanfte Beats und Yoga Nidra

## Atelier 2

10:00 - 11:00 Uhr  
@urbansummerworkouttrier, Corinna Busch  
BODYART - „Embrace yourself“

11:15 - 12:45 Uhr  
Nadine Stalpes  
"Heart of Yoga" Hatha Yoga

13:00 - 14:00 Uhr  
Nadine Stalpes - Community Austausch  
"Yoga & gemeinschaftsbasiertes Wirtschaften  
- wie wir inneren und gesellschaftlichen Wandel  
verbinden und eine lebenswerte Zukunft gestalten"

14:45 - 16:15 Uhr  
Sylvia Steines  
"Sushumna-Flow: Yoga für die Wirbelsäule"

16:45 - 18:15 Uhr  
Selina Pazen Hatha Vinyasa  
"Happy Hips & Ganesha Grounding"

18:30 - 20:00 Uhr  
Community Austausch

Programmänderungen vorbehalten