

# YOGA FESTIVAL TRIER

Samstag, 18.01.2025

## Atelier 1

10:00 - 10:20 Uhr  
OPENING CIRCLE mit Janna  
(Gründerin Karma Klub)

10:30 - 12:00 Uhr  
Kim Cassandra Schmid  
The Selflove Sutras: A Crystal Yoga Flow

12:15 - 13:45 Uhr  
Susi Blum  
Pratyahara - Entdecke deine Sinne neu

Mittagspause & Lachyoga um 14:15 Uhr in Atelier 1 mit Lina

14:45 - 16:15 Uhr  
Dwayne Holliday  
Rückbeugen

16:45 - 18:15 Uhr  
Lea Zubak  
„Feel to Heal“ ThaiYoga Massage

18:30 - 19:00 Uhr  
Community Abendessen /  
Suppe an der Information

## Atelier 2

10:30 - 12:00 Uhr  
Lea Zubak  
„Auf die Hände, fertig, los!“ HANDSTAND INTRO

12:15 - 13:45 Uhr  
Julia Balmes  
“Sugar Rush” Milk & Honey Yoga®

14:45 - 16:15 Uhr  
Inga Schappert  
“Flow with the elements”  
Ayurvedic Breathwork® & Movement

16:45 - 18:15 Uhr  
Marco Büscher & Melanie Bergweiler  
Vinyasa Mantra Flow “Grounded and Grateful”

19:00 - 20:00 Uhr  
Community Mantra Circle mit Marco & Melanie  
\*offen für jede/n\*

Kaffeepause

Programmänderungen vorbehalten