



Fly &
Flow

Yoga Festival

SONNTAG, 20. MÄRZ 2022, 9 BIS 17 UHR

09:00-09:30 Begrüßung & Pranayama

09:30-10:30 Flow & Grow (Vinyasa Yoga)

10:30-11:00 Häufige Verletzungen & Stress
mit Physiotherapeut Manuel Peter

11:30-12:00 Vegane Ernährung für SportlerInnen
mit Ernährungsberaterin
Christina Dengg

12:00-13:00 Yin Yoga

14:00-14:30 Achtsamkeit & mehr
mit Mentaltrainerin Daniela Heilmann

14:30-15:30 Inside Flow (Dance Yoga)

16:00-16:30 Empowerment Workshop
mit Coach Julia Zöchbauer

16:30-17:00 Meditation und Verabschiedung

www.flyandflow.at