

SUNDANCE Glow & Flow Festival 2025

Donnerstag, 20.11.		Freitag, 21.11.				Samstag, 22.11.				Sonntag, 23.11.				
		7:00-7:45	Open Space	Open Space		7:00-7:45	Open Space	Open Space		7:00-7:45	Open Space	Open Space		
		ab 8:00	Tee, Kaffee, Obst und Müsli stehen bereit			ab 8:00	Tee, Kaffee, Obst und Müsli stehen bereit			ab 8:00	Tee, Kaffee, Obst und Müsli stehen bereit			
ab 12:00	Ankommen, Schlafplatz einrichten, Wohlfühlen etc.	9:00-11:00	Paul: Mediation into Mantra-Dance	Klaus: Yoga trifft Contact Impro		9:00-11:00	Christina: Yin Yoga im Duett „Berührung für tiefe Entspannung und Dehnung“	Antje & Sönke: AcroYoga für Anfänger*innen: Sanft & Kraftvoll		9:00-11:00	Sybille: Kreis für authentische Begegnungen	Open Space		
		11:15	Achtsamer Brunch				11:15	Achtsamer Brunch				11:30	Schlusskreis mit allen	
		danach	Schnippeln bei schönen Klängen				danach	Schnippeln bei schönen Klängen				12:00	Reste-Buffer	
		13:45-15:00	Come Together Circle Singkreis, Infos & Sharing				13:45-15:00	Come Together Circle Singkreis, Infos & Sharing				13:00	Aufräum-Party :)	
15:30 - 17:30	Come Together, Singing Circle Infos & SUNDANCE	15:30-17:30	Jochen: Contact Workshop Im Fluss & Genuss	Open Space	Sybille: WinterWalk Herzwärmer Spaziergang im Kontakt	15:30-17:30	Martina: MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) Achtsamkeit into Dance	Open Space		Bei allen Angeboten ist KEINE Vorerfahrung nötig!				
18:00	Mitbring-Buffer	18:00	Abendessen				18:00	Abendessen				Alle Angaben unter Vorbehalt ;-)		
20:00	„Into the Stillness of Touch“ Slow Contact into Dance mit Sybille	20:00	Blind BodyFlow into Jam mit Edda				20:00	EcstaticDance mit Paul						

Sauna ab 16:00 Uhr

Sauna ab 16:00 Uhr