

Programm Familien Festival 2023

		Mind Kurse		Body Kurse		Essenszeiten	
07:00							
07:30				Achtsames Bewegen (7:15-8)			
08:00				Breakdance für Erwachsene (8-8:45)			
08:30						Frühstück (7:30-10)	
09:00		Arbeit, Familie, Haushalt, Leben - zentriert bleiben & den eigenen Weg gehen (9-10:30)		Energetisches Yoga (9-10:30)			
09:30							
10:00			Grüne Familienküche: vegan, veggie, wild! (10-11:30)				
10:30				Yoga Unlimited (10:30-12)			
11:00		Als Paar an einem Strang ziehen - Familie auf starkem Fundament (11-12:30)					
11:30							
12:00							
12:30						Mittag (12-13:30)	
13:00							
13:30		Auf Reise in die Innenwelt (13:30-14:45)		Breakdance für Erwachsene (14-15)			
14:00							
14:30							
15:00		Familie ohne Gefühle geht nicht - auf in die Wunderwelt der Gefühle (15-16)		Yoga Deeper Spirit (15:15-16:30)		Kaffe & Kuchen (15-16:30)	
15:30							
16:00							
16:30		Kinder besser verstehen: Einblicke in die Hintergründe der kindliche Entwicklung (16:30-18)		Achtsames Bewegen (17-18)			
17:00							
17:30							
18:00							
18:30						Abendessen (18-19:30)	
19:00							
19:30		Abendprogramm ab 19:30					
20:00							
20:30							