

Programm days

6. - 8. März 2026

www.omdays.ch

FREITAG, 6. MÄRZ 2026

UHRZEIT	SAAL 1 (EG RECHTS)	SAAL 2 (EG LINKS)	TALK ROOM (1. OG)	GATHERING ROOM (UG BÜHNE)
13:30 Uhr	Opening Welcome Yoga für alle (60')			
15:00 Uhr	Kundalini Innerdance Melinda - Naamjai (90')	Somatic Dance Dóra Kolacskovszki (90')	Sing Mandala Glenda Laila (75')	Acro Yoga Flow Cate Spinnler (75')
17:00 Uhr	Ecstatic Dance Sabrina Lorente (75')	Trauma Sensitives Yoga Silke Taute (75')	Somatic Breath No-Work Erica Fankhauser (75')	Tantric Women Circle Nadja Nickelsen (75')
ab 18:30 Uhr				Tamilisches Buffet à discretion (bis 22:00 Uhr)

Geringe Anpassungen des Programms vorbehalten

SAMSTAG, 7. MÄRZ 2026

UHRZEIT	SAAL 1 (EG RECHTS)	SAAL 2 (EG LINKS)	TALK ROOM (1. OG)	GATHERING ROOM (UG)
08:00 Uhr	Atem und Meditation Tanja Forcellini (60')	Vinyasa to Music Chantal Koenig (75')	Osho Dynamic Meditation Rishi Pranav E (75')	
09:30 Uhr	Embodid Yoga Dóra Kolacskovszki (75')	Power Flow Svenja Berndt (75')	Human Design Yvonne Steinmann (75')	Workshop Mala Anhänger Henna Tatoo
11:00 Uhr	Hormon Yoga Tanja Forcellini (90')	Yin Yoga Ranja Weis (75')	Vagus Flow Christina Koller (75')	Workshop Räucherbündel Human Design
13:00 Uhr	Yoga und live Music Chantal & Glenda (60')	Elemental Dance Erica Fankhauser (60')	Osho Kundalini Meditation Rishi Pranav E (75')	Workshop Henna Tattoo Mala Armband
14:30 Uhr	Handstand Workshop Svenja Berndt (75')	Yoga Nidra Ranja Weis (60')	The Breath & The Spine Julie Martin E (60')	Workshop Räucherfächer Human Design
16:00 Uhr	Brahmani Embodied Yoga Julie Martin E (75')	Yoga und Nervensystem Sabrina Schürch (75')	Detox Breath Christina Koller (75')	Workshop Mala Armband Human Design
17:30 Uhr	Sound Journey Chantal Koenig (60')	Yoga des Klanges Glenda Laila (60')	Tantra - die Magie der Beziehungen Nadja Nickelsen (60')	

SONNTAG, 8. MÄRZ 2026

UHRZEIT	SAAL 1 (EG RECHTS)	SAAL 2 (EG LINKS)	TALK ROOM (1. OG)	GATHERING ROOM (UG)
08:30 Uhr	Arm Balance Workshop Svenja Berndt (75')	Tao Yoga Flavia Willis (75')	Yoga Philosophie und Neurowissenschaften Natascha Schaad (75')	
10:15 Uhr	Von unten stark Yogatherapie Lisa Delikaris-Monn 75'	Creative Flow Sabrina Schürch (75')	Myofascial Release Anne Eberhardt E (75')	Workshop Makrame Secret of Cacao
12:00 Uhr	Yin to Yang Anne Eberhardt E (75')	Die Leichtigkeit des Atems in der Asana Flavia Willis (75')	Essenz-Workshop Dein heiliger Raum Karin Frauenfelder (75')	Workshop Makrame Secret of Cacao
13:45 Uhr	Super Serratus Schulter Workshop Lisa Delikaris-Monn 75'	Meditationsworkshop mit Löffel biegen Karin Frauenfelder (75')	The power of point Natascha Schaad (75')	
15:30 Uhr	Closing Mantra & Cacao für alle (60')			

Geringe Anpassungen des Programms vorbehalten

E=Englischer Unterricht