

Programm *30days*

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')	Mantra Singen Glenda Laila (75')	Acro Yoga Flow Cate Spinnler (75')
17:00 Uhr	Awaken your inner glow Jacqueline Mereu (75')	Tantric Women Circle Nadja Nickelsen (75')	Somatic Breath - No work Erica Fankhauser (75')	
ab 18:30 Uhr				Gemeinsames Ausklingen

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')		
09:30 Uhr	Embodied Yoga Dóra Kolacskovszki (75')	Power Flow Svenja Berndt (75')	Human Design Yvonne Steinmann (75')	Workshop Mala Armband 10.- Henna Tattoo 10.-
11:00 Uhr	Hormon Yoga Tanja Forcellini (90')	Yin Yoga Ranja Weis (75')	Vagus Flow Christina Koller (75')	Workshop Räucherkegel 10.- Human Design
13:00 Uhr	Yoga und live Music Chantal & Glenda (60')	Elemental Dance Erica Fankhauser (60')	Handpan Workshop Kosma (90') Aufpreis 20.-	Workshop Henna Tattoo 10.- Mala Armband 10.-
14:30 Uhr	Handstand Workshop Svenja Berndt (75')	Yoga Nidra Ranja Weis (60')	Chakra Toning & Chanting Natalija Fallocca E (75')	Workshop Räucherfächer 10.- Human Design
16:00 Uhr	Jivamukti Yoga Karl Straub E (75')	Meridian-based Hatha Yoga & Organ Toning Natalija E (75')	Detox Breath Christina Koller (75')	Workshop Mala Armband 10.- Human Design
17:30 Uhr	Sound Journey Chantal Koenig (60')	Indian Mantra Way 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'	Natha Yoga integral Zahra Boutaleb E (90')	Myofascial Release Anne Eberhardt E (75')	Workshop Makramee 10.- 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 Makramee 10.- Secret of Cacao
13:45 Uhr	Super Serratus Schulter Workshop Lisa Delikaris-Monn 75'	The power of point Natascha Schaad (75')	The non-dual path of Kashmir Zahra Boutaleb (75')	Meditationsworkshop mit Löffel biegen Karin Frauenfelder (75')
15:30 Uhr	Closing Mantra & Cacao für alle (75')			

Geringe Anpassungen des Programms vorbehalten

E=Englischer Unterricht