








# SO., 16. JUNI 2019 TIMETABLE


**Samstag, 15. Juni 2019**  
**OUTDOOR STAGE**  
 21:30 Moonlight Yoga  
 mit Nina (ZaZen)

	OUTDOOR STAGE	INDOOR STAGE	MIND AREA	TALK AREA	POWER AREA	SIDE EVENTS	
08:00							08:00
08:30	08:35 Good Morning Yoga mit Stella (für ZaZen)	08:35 Rise and Shine mit Katja (HYGIA)				08:00 - 11:00 Eat with Friends powered by Öffentliche Versicherung Braunschweig	08:30
09:00				09:00 Faszientraining mit Ina Sieling	09:00 Personal Coaching mit Nada Ivanovic		09:00
09:30	09:20 Core Intense mit Silivi (HYGIA) und Svenja	09:20 Detox Yoga mit Stella (für ZaZen)	09:15 Meditation - dynamisch & still mit Nina (ZaZen)			09:45 Hau die Piñata	09:30
10:00	10:10 SHOW: POUND® Rockout. Workout.®						10:00
10:30		10:15 Les Mills BODYATTACK® mit Bettina (für HYGIA)	10:00 Root & Rise Yoga mit Nia (ZaZen)		10:00 Challenge Happy Hour powered by HYGIA		10:30
11:00	10:40 Dance X mit Tommy (HYGIA)			10:30 Mami Training mit Fatimah Frase	10:30 HYGIA EMS SHOWTRAINING		11:00
11:30			10:45 Zazen - Sitzen in Kraft und Stille mit Olaf (ZaZen)		10:45 Girls Power!-Workout Alina Grand und Clara Munte	11:15 Hau die Piñata	11:30
12:00	11:40 HIIT mit Kati und Liza (HYGIA)	11:30 POUND® Rockout. Workout.® mit Louisa und Vanessa		11:30 Faster & Stronger mit EMS (HYGIA EMS)			12:00
12:30			11:45 Talk: Stressprävention mit Achtsamkeit mit Nina (ZaZen)			12:00 „Nicht perfekt und trotzdem glücklich“ mit Alina Grand (Hydration Bar)	12:30
13:00	12:35 Core on Fire mit Jelena Lieberberg (für ZaZen)	12:45 Low Impact Bodytone and Fighting mit Katja (HYGIA)		12:45 Daily Food Inspiration mit Nada Ivanovic	12:30 Challenge Happy Hour powered by HYGIA		13:00
13:30	13:25 Stretch & Flex mit Pepita Bauhardt	13:25 KICKASS YOGA mit Jelena Lieberberg (für ZaZen)	13:00 Self-Care Temple mit Nia (ZaZen)		13:30 HYGIA EMS SHOWTRAINING		13:30
14:00	14:10 Salsa Workout mit Ina Sieling		13:50 Meditation mit Nina (ZaZen)	14:00 Lesung & Talk mit Miyabi Kawai	14:00 Besiege die starke Clara mit Clara Munte	13:50 Hau die Piñata	14:00
14:30			14:30 Authentic Movement Meditation mit Alice (ZaZen)			14:40 Signierstunde mit Jelena Lieberberg (Marketplace)	14:30
15:00	14:55 Bodyfit mit Silivi (HYGIA) und Svenja	15:00 Les Mills BODYBALANCE® mit Jaqueline (für HYGIA)				15:00 Signierstunde mit Miyabi Kawai (Marketplace)	15:00
15:30			15:15 Cool Down Yin Yoga & Meditation mit Nina (ZaZen)		15:30 Challenge Happy Hour powered by HYGIA		15:30
16:00	15:45 Les Mills Bodycombat mit Maik (für HYGIA)	15:45 Move To The Urban Beat mit Pepita & Nada		16:00 Hanf in der Ernährung- Wieso Hanf die Zukunft unserer Ernährung beeinflussen wird mit Bardia Hatefi (Hanfbar)	16:00 HYGIA EMS SHOWTRAINING	15:45 Hau die Piñata	16:00
16:30	16:30 Les Mills GRIT™ mit Maik (für HYGIA)		16:00 Ashtanga Yoga mit Alice (ZaZen)				16:30
17:00			16:50 Yoga Nidra mit Alice (ZaZen)		17:00 Challenge Happy Hour powered by HYGIA		17:00
17:30	17:15 Dancehall Fitness mit Dave White	17:00 Les Mills BARRE® mit Bettina (für HYGIA)	ENDE				
18:00	ENDE	ENDE					
18:30							


**HYDRATION BREAK**  
 In den Pausen versorgt dich die  
 Öffentliche Versicherung an der  
 Hydration-Bar kostenlos mit Wasser.

 **MOVE**  
 **FLEX**

 **POWER**  
 **MIND**