

# EAST MEETS WEST – WOCHENPROGRAMM

| Zeit       | Ort            | Samstag, 11.06.2016   | Sonntag, 12.06.2016   | Montag, 13.06.2016   |
|------------|----------------|---|---|--|
| Early Bird |                |   | <b>SPECIAL</b><br>07:00 – 08:30 Uhr<br><b>Sunrise YOGA* mit Livemusik</b><br>Christiane, Trixi & Thomas,<br>Steg            | 8:00 – 8:30 Uhr<br><b>Expertenexkurs</b><br><b>Beach Tabata</b><br>Michael,<br>Strand (Treffp. Strandterrasse) |
| 10:00 Uhr  | Event-Wiese I  | <b>SPECIAL</b><br><b>Welcome</b><br><b>EAST MEETS WEST</b><br><br><b>The Spirit of Flowing Om</b><br>Vorstellung des Expertenteams<br><br><b>Namasté</b><br><br><b>Meet &amp; Greet</b><br>Expertenteam, 90 Min.<br>Event-Wiese | <b>YOGA **</b><br><b>Inside Flow</b><br>Young-Ho, 75 Min.   | <b>Medical YOGA * –</b><br><b>Fokus Rücken</b><br>Christiane, 75 Min.  |
| 10:00 Uhr  | Event-Wiese II |   | <b>KamiBo®2.0</b><br>Michael, 60 Min.   | <b>deepWORK®</b><br><b>The Next Level</b><br>Christian, 60 Min.  |
| 10:15 Uhr  | WellFit® Ebene |   | <b>Step 1</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 45 Min.   | <b>Expertenexkurs</b><br><b>Dancegrooves</b><br>Michael, 60 Min.   |
| 11:30 Uhr  | Event-Wiese I  | <b>Inside YOGA **</b><br>Young-Ho, 60 Min.  | <b>Faszien in Bewegung –</b><br><b>Training für das Bindegewebe</b><br>Energie*Geschmeidigkeit*Spannkraft<br>Gunda, 60 Min. | <b>YOGA *</b><br><b>Happiness through alignment</b><br>Young-Ho, 60 Min.                                       |
| 11:30 Uhr  | Event-Wiese II | <b>deepWORK®</b><br><b>The Basics</b><br>Christian, 60 Min.   | <b>Flowing Om YOGA *</b><br>Iris, 60 Min.   |  |
| 11:30 Uhr  | WellFit® Ebene | <b>slings® in rhythm</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.<br>(Anmeldung erforderlich)  | <b>XCO® Shape</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 45 Min.   | <b>fascialFACTS®</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 45 Min.   |
| 11:30 Uhr  | Steg Meer      | <b>Aqua Fit</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 30 Min.   | <b>Aqua Fit</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 30 Min.   | <b>Aqua Fit</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 30 Min.  |

| Zeit       | Ort            | Dienstag, 14.06.2016  | Mittwoch, 15.06.2016   | Donnerstag, 16.06.2016   |
|------------|----------------|---|--|--|
| Early Bird |                | 08:00 – 9:00 Uhr<br><b>Yoga * –</b><br><b>Follow your Heart</b><br>Young-Ho,<br>Steg  | 08:00 – 8:45 Uhr<br><b>Qi-Gong –</b><br><b>Wartungsarbeit für den Körper</b><br>Christian,<br>(Treffp. Strandterrasse) | 08:00 – 9:00 Uhr<br><b>Sunrise Yoga *</b><br><b>tief durchatmen</b><br>Christiane,<br>Steg |
| 10:00 Uhr  | Event-Wiese I  | <b>YOGA *</b><br><b>Das innere Feuer aktivieren</b><br>Christiane, 75 Min.            | <b>YOGA **</b><br><b>Inside Flow</b><br>Young-Ho, 75 Min.  | <b>FareWell</b><br><b>SPECIAL</b><br><br><b>Men Power</b>                                  |
| 10:00 Uhr  | Event-Wiese II | <b>KamiBo®2.0</b><br>Michael, 60 Min.   | <b>deepWORK®</b><br><b>The Final</b><br>Christian, 60 Min.   | <b>KamiBo® meets deepWORK®</b><br><br>Christian & Michael, 75 Min.<br>Event-Wiese I        |
| 10:15 Uhr  | WellFit® Ebene | <b>Pilates</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.  | <b>slings® athletic</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 45 Min.<br>(Anmeldung erforderlich)                                    | <b>Body Styling</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.  |
| 11:30 Uhr  | Event-Wiese I  | <b>YOGA **</b><br><b>The Upgrade</b><br>Young-Ho, 60 Min.                             | <b>Fascial Stretch –</b><br><b>Fasziendehnung</b><br>Energie*Geschmeidigkeit*Spannkraft<br>Gunda, 60 Min.              | <b>Flowing Om YOGA *</b><br>Iris, 60 Min.  |
| 11:30 Uhr  | Event-Wiese II |   |  |  |
| 11:30 Uhr  | WellFit® Ebene | <b>Expertenexkurs</b><br><b>SLASHPIPE®</b><br><b>Power Slashing</b><br>Gunda, 60 Min. | <b>Rücken Fit</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.  | <b>Step 2</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.  |
| 11:30 Uhr  | Steg Meer      | <b>Aqua Fit</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 30 Min.                                       | <b>Aqua Fit</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 30 Min.  | <b>Aqua Fit</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 30 Min.  |

Änderungen vorbehalten!

Yoga – offen\* / Yoga mit Āsana Erfahrung \*\*

Anmeldungen:

| zu den TOP Event Veranstaltungen mit Teilnehmerbegrenzung täglich von 09:30 - 11:00 Uhr am Event Infocounter auf der Event-Wiese

| zu den WellFit®-Aktiv Veranstaltungen im Fitnessstudio

**Schwarz:** TOP Event Veranstaltung EAST MEETS WEST

**Rot:** Specials EAST MEETS WEST

**Grün:** Expertenexkurs

**Blau:** Kursprogramm WellFit®-Aktiv

# EAST MEETS WEST – WOCHENPROGRAMM

| Zeit      | Ort                 | Samstag, 11.06.2016  | Sonntag, 12.06.2016  | Montag, 13.06.2016  |
|-----------|---------------------|--|--|---|
| 16:00 Uhr | Event-Wiese I       | <b>KamiBo®</b><br>Michael, 60 Min.   | <b>Acro YOGA **</b><br>Young-Ho, 60 Min.   | <b>YOGA für Männer *</b><br>Young-Ho, 60 Min.   |
| 16:00 Uhr | Event-Wiese II      | <b>Tai Chi – Das Qi in der fließenden Bewegung</b><br>Christian, 60 Min.                   |  | <b>Flowing Om Yoga *</b><br>Iris, 60 Min.   |
| 16:00 Uhr | WellFit®-Ebene      | <b>HOT IRON® 1</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.   | <b>Fatburner</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 45 Min.   | <b>Flexi Bar®</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 45 Min.   |
| 17:15 Uhr | Event-Wiese I       | <b>YOGA * des Herzens</b><br>Christiane, Iris, Trixi & Thomas, 60 Min.                     | <b>YIN YOGA * mit Klangreise</b><br>Christiane & Thomas, 60 Min.   |   |
| 17:15 Uhr | WellFit®-Ebene      | <b>Body Styling</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.  | <b>Expertenexkurs SLASHPIPE® Modern Slashing</b><br>Kraft & Stabilität<br>Gunda, 60 Min.   | <b>Qi-Gong – Die Innere Schule</b><br>Christian, 60 Min.  |
| 17:15 Uhr | Indoor Cycling Raum | <b>Indoor Cycling Interval</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.<br>(Anmeldung erforderlich) | <b>Indoor Cycling Interval</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.<br>(Anmeldung erforderlich)   | <b>Indoor Cycling Basic</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 45 Min.<br>(Anmeldung erforderlich)             |
| 18:00 Uhr | div. Orte           |  | <b>Shiatsu - Selbstmassage</b><br>Christian, 60 Min.<br>Chill-out Hügel  | <b>KRANKING®</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 30 Min.<br>Indoor Cycling Raum<br>(Anmeldung erforderlich) |
| 21:45 Uhr | Chill-out Hügel     |  | <b>SPECIAL</b><br>21:45 - 22:30 Uhr<br>Thomas & Christiane<br><br><b>Yoga Philosophie - Die Elefanten Wahrheit</b><br>Thomas, 45 Min.<br>Chill-out Hügel |   |

Yoga – offen\* / Yoga mit Āsana Erfahrung \*\*

Anmeldungen:

| zu den TOP Event Veranstaltungen mit Teilnehmerbegrenzung täglich von 09:30 - 11:00 Uhr am Event Infocounter auf der Event-Wiese

| zu den WellFit®-Aktiv Veranstaltungen im Fitnessstudio

| Zeit      | Ort                 | Dienstag, 14.06.2016  | Mittwoch, 15.06.2016   | Donnerstag, 16.06.2016   |
|-----------|---------------------|---|--|--|
| 16:00 Uhr | Event-Wiese I       | <b>bodyART®</b><br>Christian, 60 Min.   |  | <b>FareWell SPECIAL</b><br><br><b>Auf Wiedersehen.</b><br><br><b>EAST MEETS WEST</b><br><br><b>Flowing Om Inspire</b><br>Christiane & Young-Ho,<br>75 Min. Event-Wiese I |
| 16:00 Uhr | Event-Wiese II      |   | <b>YOGA * KARUNA Das Mitgefühl</b><br>Christiane, 60 Min.  |  |
| 16:00 Uhr | WellFit®-Ebene      | <b>HOT IRON® 1</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.  | <b>Expertenexkurs Gladiator Workout</b><br>Michael, 60 Min.  | <b>ZUMBA® Fitness</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.  |
| 17:15 Uhr | Event-Wiese I/II    | <b>Sundown Stretch</b><br>Michael, 60 Min.<br>Event-Wiese I   | <b>Yoga – Atem und Meditation *</b><br>Iris, 60 Min.<br>Event-Wiese II   |  |
| 17:15 Uhr | WellFit®-Ebene      | <b>Body Styling</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.   | <b>Bauch Pur</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 30 Min.   | <b>Functional Workout</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 45 Min.  |
| 17:15 Uhr | Indoor Cycling Raum | <b>Indoor Cycling Interval</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.<br>(Anmeldung erforderlich)  | <b>Indoor Cycling Interval</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 60 Min.<br>(Anmeldung erforderlich)                             | <b>KRANKING®</b><br>WellFit®-Aktiv Team, 30 Min.<br>(Anmeldung erforderlich)   |
| 18:00 Uhr | div. Orte           | <b>SPECIAL FLOWING OM Kula</b><br><br>18:00-19:00 Uhr<br><b>Yoga Zeremonie</b><br>Christiane, Bootsanleger Kuyu<br><br><b>Osho Kundalini Meditation</b><br>Chill-out Hügel, Christian<br><br>19:00 Uhr<br><b>Aperitif an Bord</b><br><br>19:30 Uhr<br><b>Kuyu –Kula</b><br><br>(Anmeldung erforderlich) | <b>YOGA BOOT * – Breath in &amp; Stretch out</b><br>Young-Ho, 60 Min.<br>Bootsanleger Kuyu<br>(Anmeldung erforderlich) |  |

**Schwarz:** TOP Event Veranstaltung EAST MEETS WEST

**Rot:** Specials EAST MEETS WEST

**Grün:** Expertenexkurs

**Blau:** Kursprogramm WellFit®-Aktiv

**Änderungen vorbehalten!**