

FlowFestival

Lass dich inspirieren, wachsen, bewegen

Warum FlowFestival? Weil wir an das Gute und die Kraft des Miteinanders glauben.

Tickets für das Programm mit Impulsen und Bewegung können als Einzeleintritt für einzelne Vorträge/Klassen gekauft werden (25 CHF). Ab drei besuchten Klassen lohnt sich der Tagespass. Tagespass: 80 CHF | Early-Bird bis 31. März: 70 CHF.

Bewegung & Praxis

- 09.00 – 10.10 | **Wake Up Yoga** – den Tag starten mit Linda D'Avazo
- 09.30–10.10 | **Functional Training** für alle (Outdoor) – Mit Adam Bakos
- 11:25–12:15 | **Pilates** – Kraft & Haltung mit Cynthia Sieber
- 13.00–14.15 | **Meridian Yoga für Herzenergie:** Feuer im Fluss – Mit Dora Kolacskovszki
- 15.30–16.15 | **Barre** – Eleganz, Kraft & Flow with Hanne Mogensen (EN)
- 17:30–18:30 | **Sing Mandala** – Gemeinsames Singen mit Glenda Laila

Impulse & Inspiration:

- 09.00–09.45 | **Deep Rest** – die Kraft der achtsamen Nervensystemregulation mit Sandra Rupp
- 11.10–12.00 | **Feuer im Gleichgewicht** – Klarheit aus der Mitte mit Dora Kolacskovszki
- 13.00–13.45 | **Handlesen** – Die Sprache deiner Hände entdecken
- 14.00–14.45 | **Ayurveda** – das Wissen vom langen, gesunden Leben mit Judith Weber
- 15.30–16.15 | **Trigger:** wohin mit all dem Ärger? mit Karin Würthele
- 16.30–17.15 | **Räuchern** – Die Magie von Duft & Ritual mit Jasmin Sonderegger

Markt, Konzerte & Familienyoga – Gratis

- 09:30 – 17:00 **Well-Being Markt** auf dem Ruhtalplatz mit über 20 Aussteller:innen.
- Um 13:30–14:15 **Family Yoga (3 bis 9 Jahre)** mit Yoga by Lara. Eigene Matte, Decke oder Tuch mitbringen. Findet nur bei gutem Wetter draussen statt. Treffpunkt Ruhtalplatz.
- um 10:15 | **Konzert Glenda Laila.** Mit ihrer warmen Stimme öffnet sie Herzen und schafft berührende Klangräume voller Tiefe.
- um 14:45 | **Konzert Barbara Balzan.** Barbara Balzan ist eine vielseitige Sängerin, die Jazz, Pop und improvisierte Musik verbindet.



09. Mai | 09.00–18.30

Ruhtalplatz – bei FlowFabrik, Veltheim, Winterthur

www.FlowFabrik.ch