SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE NOVEMBER 2026

heart · mind · soul · health

schwarz

WIR FEIERN 10 JAHRE ME SENSE!

	MONTAG 9. November	DIENSTAG 10. November	MITTWOCH 11. November	DONNERSTAG 12. November	FREITAG 13. November
08.00	8 - 8.50 Uhr | BREATHWORK: DIE KUNST DER LEERE - Philipp Schwarz-Gattin	8 - 8.50 Uhr | BREATHWORK: DIE KRAFT DER FÜLLE - Philipp Schwarz-Gattin 8 - 9.00 Uhr | EISBADEN Moritz Ross			8 - 8.50 Uhr | BREATHWORK: GELASSENHEIT UND INNERE RUHE - Frank Roser
09.00	9 - 9.50 Uhr | FASZIENYOGA FÜR BALANCE Stefan Schneider | Blackroll®	9 - 9.40 Uhr | FUNCTIONAL MOVEMENT FÜR DAS LYMPHSYSTEM - Ranja Weis	9 - 9.50 Uhr | HATHA VINYASA & YOGA NIDRA | Ranja Weis	9 - 9.50 Uhr | HEALTHY BACK: RÜCKEN IN BEWEGUNG - Patrick Arnold	
10.00	10 - 12.00 Uhr | WORKSHOP: GOOD HABITS STATT ALLTAGSSÜCHTE Nathalie Stüben		10 - 11.00 Uhr | STARK & BEWEGLICH Moritz Ross	10 - 10.50 Uhr | ATHLETIC: PILATES, KRAFT & MOBILITY - Laura Müdespacher | Goldenbody	10 - 10.50 Uhr | ATHLETIC: Pilates, Kraft & Mobility - Laura Müdespacher | Goldenbody
11.00		11 - 11.50 Uhr | SMARTE VORSORGE Dr. Heidi Pirktl	11 - 13.00 Uhr | GUA SHA MASTERCLASS Team Dr. Joseph	11 - 11.50 | LONGEVITY: Trends, Mythen, Wissenschaft Dr. Heidi Pirktl & Dr. Irene Brunhuber	
12.00					
13.00		13 - 14.30 Uhr | ENERGIE REIN. STRESS RAUS. Moritz Ross			
14.00	14 - 14.50 Uhr | YOGA NIDRA & DIE SIEBEN ENERGIEZENTREN - Silvia Schwarz-Gattin	14 - 15.15 Uhr | MENTALE STÄRKE: WAS UNS WIRKLICH GUTTUT Benedikt Salehi	14 - 14.50 Uhr | SCHLAF & REGENERATION: FOKUS WECHSELJAHRE - Barbara Birke	14 - 16.00 Uhr | FERMENTIEREN € Dr. Irene Brunhuber & Julia	
15.00	15 - 15.50 Uhr | FASZIEN-RELEASE MIT BLACKROLL® - Stefan Schneider | Blackroll®	15 - 15.50 Uhr | MUSIK BEWUSST ERLEBEN - Barbara O.	15 - 15.50 Uhr | BREATHWORK: Endlich wieder du - Frank Roser 15 - 17.00 Uhr GUA SHA MASTERCLASS Team Dr. Joseph	15 - 15.50 Uhr | MYFLOW Patrick Arnold	
16.00	16 - 16.50 Uhr | ECSTATIC DANCE: SHAKE. DANCE. RELEASE - Silvia Schwarz-Gattin	16 - 17.00 Uhr | YIN YOGA - Ranja Weis 16 - 16.50 Uhr | 5 km Social Run - Verena & Elias	16 - 16.50 Uhr | DYNAMIC PILATES - Patrick Arnold	16 - 16.45 Uhr | YOGA: ATEM & MEDITATION Michaela Waibel	
17.00	17 - 17.50 Uhr | MEIN GEWICHT IM GLEICHGEWICHT Dr. Irene Brunhuber 17.30 - 18.30 Uhr | SLOW DOWN Moritz Ross	17 - 17.50 Uhr | KRAFT STATT KRISE: FOKUS WECHSELJAHRE - Barbara Birke	17 - 17.50 Uhr | SKIN LONGEVITY – STRATEGIEN FÜR LANGFRISTIGE HAUTGESUNDHEIT - Dr. David Hauck	17 - 17.50 Uhr | MUTMACHER FÜR DIE DEMENZBEGLEITUNG - Johanna Constantini	

= YOGA = AKTIV = MINDFULNESS = TALK

€ = EINHEIT MIT ZUSATZKOSTEN. DER PREIS IST IN DER APP ERSICHTLICH.

Programmänderungen vorbehalten.