SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE NOVEMBER 2026

heart · mind · soul · health

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 - 8.50 Uhr | **EISBADEN** Moritz Ross	8 - 8.50 Uhr | **CO-REGULATION** Sabrina Gritzmacher		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 | **EISBADEN** Moritz Ross	9 - 9.50 Uhr | **HEALTHY BACK: RÜCKEN IN BEWEGUNG** - Patrick Arnold	
10.00	10 - 12.00 Uhr | **WORKSHOP: GOOD HABITS STATT ALLTAGSSÜCHTE** Nathalie Stüben	10.00 - 10.50 Uhr | **HATHA YOGA** Ameli Neureuther		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		12 - 12.50 Uhr | **CO-REGULATION** Sabrina Gritzmacher			
13.00					
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 | **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 - 18.20 Uhr **HATHA YOGA** Ameli Neureuther	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.