

SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE NOVEMBER 2026



heart · mind · soul · health



MONTAG 9. November	DIENTAG 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	08.00 8 - 8.50 Uhr BREATHWORK: DIE KRAFT DER FÜLLE - Philipp Schwarz-Gattin	08.00 8 - 8.50 Uhr CO-REGULATION Sabrina Gritzmacher		08.00 8 - 8.50 Uhr BREATHWORK: GELASSENHEIT UND INNERE RUHE - Frank Roser
09.00	09.00 9 - 9.40 Uhr FUNCTIONAL MOVEMENT FÜR DAS LYMPHSYSTEM - Ranja Weis	09.00 9 - 9.50 Uhr HATHA VINYASA & YOGA NIDRA Ranja Weis	09.00 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 - 10.50 Uhr ATHLETIC: Pilates, Kraft & Mobility - Laura Müdespacher Goldenbody	10.00 10 - 10.50 Uhr ATHLETIC: Pilates, Kraft & Mobility - Laura Müdespacher Goldenbody
11.00	11.00 11 - 11.50 Uhr SMARTE VORSORGE Dr. Heidi Pirktl	11.00 11 - 13.00 Uhr GUA SHA MASTERCLASS Team Dr. Joseph	11.00 11 - 11.50 LONGEVITY: Trends, Mythen, Wissenschaft Dr. Heidi Pirktl & Dr. Irene Brunhuber	
12.00	12.00 12 - 12.50 Uhr CO-REGULATION Sabrina Gritzmacher			
13.00				
14.00 14 - 14.50 Uhr YOGA NIDRA & DIE SIEBEN ENERGIEZENTREN - Silvia Gattin	14.00 14 - 15.15 Uhr MENTALE STÄRKE: WAS UNS WIRKLICH GUT TUT? - Benedikt Salehi	14.00 14 - 14.50 Uhr SCHLAF & REGENERATION: FOKUS WECHSELJAHRE - Barbara Birke Schlaf	14.00 14 - 16.00 Uhr FERMENTIEREN € Dr. Irene Brunhuber & Julia	
15.00		15.00 15 - 15.50 Uhr MEDITATION: Endlich wieder du - Frank Roser	15.00 15 - 15.50 Uhr MYFLOW Patrick Arnold	
16.00 16 - 16.50 Uhr ECSTATIC DANCE: SHAKE. DANCE. RELEASE - Silvia Gattin	16.00 16 - 16.50 Uhr YIN YOGA Ranja Weis	16.00 16 - 16.50 Uhr DYNAMIC PILATES - Patrick Arnold	16.00 16 - 16.45 Uhr ATEM & MEDITATION Michaela Waibel	
17.00 17 - 17.50 Uhr MEIN GEWICHT IM GLEICHGEWICHT Dr. Irene Brunhuber	17.00 17 - 17.50 Uhr KRAFT STATT KRISE: FOKUS WECHSELJAHRE - Barbara Birke		17.00 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.