

SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE NOVEMBER 2026



heart · mind · soul · health



	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 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 - 17.50 Uhr KRAFT STATT KRISE: FOKUS WECHSELJAHRE - Barbara Birke		17 - 17.50 Uhr MUTMACHER FÜR DIE DEMENZBEGLEITUNG - Johanna Constantini	
	17.30 - 18.20 Uhr HATHA YOGA Ameli Neureuther				

■ = YOGA ■ = AKTIV ■ = MINDFULNESS ■ = TALK

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

Programmänderungen vorbehalten.