



YONAMO

Der Treffpunkt für Yoga, Nachhaltigkeit
und einen bewussten Lebensstil.

**30./31.
MÄRZ
2019**



**Eintritt
frei**

Halle 53, Winterthur

yonamo.com

YOGA Tickets: yonamo.com

09:30 - 11:00	Opening: Body Prayer – Prana Vinyasa Flow durch alle Elemente. Begleitet von Live-Musik Christine May und Sabine Wieser
11:15 - 12:15	Dynamic Hatha Anja Spycher
12:30 - 13:30	Handstand Workshop Leandro Fornito
13:45 - 14:45	Mindful Yoga Markus Müllner
15:00 - 16:00	Hatha Flow Mit live Sitarklängen Tanja Polli und Hans Wettstein
16:15 - 17:30	Vinyasa from heaven to earth Clive Radda und David Suivez

REFERATE & WORKSHOPS Eintritt frei

11:15 - 12:15	Ätherische Öle und ihre Wirkung Nicole Spencer
12:30 - 13:30	Zero Waste Lifestyle Tara Welschinger und Tania Schellenberg
13:45 - 14:45	Haut-sache gesund Regina Blatti
15:00 - 16:00	Yogische Tipps fürs Leben – gegen Burnout, Stress und Sinnlosigkeit Gertrud Hirschi
16:15 - 17:30	Dharma – auf dem Weg zu unserer Lebensaufgabe Guido von Arx

KIDS WORLD Eintritt frei

11:15 - 12:15	Kinderyoga – Farbenreise und Mandalameditation 4-12 Jahre Katharina Weins
12:30 - 13:30	Starke Kinder gehen kraftvoll durchs Leben 6-11 Jahre Eveline Lüscher
13:45 - 14:45	Kids Yoga Steffi Ahuja
15:00 - 16:00	Tanzen und Fotoshooting mit dem Oster-Hasen Beatrice Prandini
16:15 - 17:15	Yoga für alle – Vorbeugen statt Nachsorgen Katharina Weins

KURZBEITRÄGE Eintritt frei

10:00 - 11:00	Vital mit kaltgepressten Pflanzenölen und -mehlen Prof. Dr. Peter Thole
11:15 - 11:45	Kleine Reise durch die Chakren Christine May
11:45 - 12:15	Ayurveda Reisen Hans Wettstein
12:30 - 13:00	Ayurveda Talk mit Dr. Vignesh aus Kerala Dr. Vignesh Devraj
13:00 - 13:30	Ernährung und Diabetes Adrian Hirt
13:45 - 14:15	Das Hüftgelenk im Yoga – anatomisch und energetisch Maya Keller
14:15 - 14:45	Yoga als Body Mind Medizin Barbara Baumgartner
15:00 - 15:30	Ein besseres Leben in einer gesünderen Welt Barbara Vassalli
15:30 - 16:00	Lavylites Schwingungssessenzen Irene Scheidegger
16:15 - 17:15	Im Einklang mit dir gut Geld verdienen Andrea Steimer
17:15	OM-Mantra-Chanting zum Tagesausklang Sri Chinmoy Center

YOGA Tickets: yonamo.com

09:30 - 10:30	Gong Yoga Madeleine Gasmi und Ivan Hochstrasser
10:45 - 11:45	Vinyasa – Ground & Fly (engl) Hanne Mogensen
12:00 - 13:00	Budokon Yoga Bruno Dornig
13:15 - 14:15	Smiling heart – Dynamic Hatha Flow Claire Dalloz
14:30 - 15:30	Traditionelles Hatha Yoga (engl) Gurdeepak Singh
15:45 - 17:30	Special Closing – Yogalovers Olive Ssembuze und Claudia Geux

REFERATE & WORKSHOPS Eintritt frei

09:30 - 10:30	Geführte Selbsthypnose: Mentale Wellness und Stressreduktion Caroline Müllner
10:45 - 11:45	1x1 der natürlichen Haut- & Haarpflege Regula Kramer
12:00 - 13:00	Frühlings-Detox mit Ayurveda Thomas Stecher
13:15 - 14:15	Grosse Ziele leicht erreichen Claudia Fornito
14:30 - 15:30	Vegane Ernährung – einfach und ausgewogen Renato Pichler und Simone Fuhrmann
15:45 - 16:45	Akasha Chronik – das Buch des Lebens Tamara Lang

KIDS WORLD Eintritt frei

10:45 - 11:45	Family Yoga mit Bruno Hächler Bruno Hächler und Tanja Polli
12:00 - 13:00	Teen Yoga Corinne Dietiker
13:15 - 14:15	Tanzen und Fotoshooting mit Eichhörnchen Nikki Beatrice Prandini
14:30 - 15:30	Kids Yoga für Kinder ab 4 Jahre Rebecca Boettcher
15:45 - 16:45	Mama Shape (engl) Hanne Mogensen

KURZBEITRÄGE Eintritt frei

09:30 - 10:30	Blockierende Glaubenssätze auflösen Sandy Kaufmann
10:45 - 11:15	Dharma – deine Lebensaufgabe Guido von Arx
11:15 - 11:45	Downsizing to Tiny & Small House Marc Lüllmann
12:00 - 12:30	Yoga – Weg der Befreiung und Selbstheilung Michel Manser
12:30 - 13:00	Indien und Himalaya – Reisevortrag Hans Wettstein
13:15 - 13:45	Haut-sache gesund Regina Blatti
13:45 - 14:15	Kraft der Pflanzenwässer Marie-Paule Honnert
14:30 - 15:30	Die geistige Aufrichtung im Revital Pascale Pilloud
15:45 - 16:15	Fragen und Antworten zu veganer Ernährung Renato Pichler
16:15 - 16:45	Erkenne deine Aufgabe – finde deine Berufung Melinda Cange
16:45 - 17:15	Werde sichtbar! Personal Branding und Soulful Marketing Melinda Cange

ORGANIC FOOD

Geniesse den ganzen Tag die vielseitige, warme und kalte Küche unserer biologischen Foodpartner.

-  **Über 80 Aussteller**
-  **Animal Walk**
-  **Blumenfrisuren**
-  **Breakletiks**
-  **Fairfashion Show**

WEITERE HIGHLIGHTS

-  **Hand- und Fussmassagen**
-  **Handstand Challenge**
-  **Hautanalysen**
-  **Konstitution bestimmen**
-  **Leomoves**
-  **Mindful Minimalism**
-  **Slack Line**
-  **Upcycling Workshops**
-  **Naturkosmetik DIY**
-  **Klangerfahrung**

BIO BRUNCH

Geniesse am Sonntag von 9 bis 12 h das reichhaltige und farbenfrohe Büffet mit veganen Köstlichkeiten von «The Sacred».



Tickets: yonamo.com












YONAMO

Samstag 30. und Sonntag, 31. März 2019
Halle 53, Winterthur. 9.00 bis 17.30 Uhr.

Mit Ausstellungen, Vorträgen und Workshops zu Yoga, Ayurveda, biologischem Essen, Naturkosmetik und Fair Fashion.

Jetzt
Yoga-Ticket
auf yonamo.com
buchen und ein
tolles Geschenk
erhalten.

-  Über 80 Aussteller
-  Yoga-Programm mit renommierten Yoga-Teacher
-  Opening- und Closing-Events mit Live-Musik/-DJ
-  Referate und Workshops
-  Organic Food und veganer Bio Brunch
-  Fair-Fashion-Modeschau
-  Rahmenprogramm mit Akro-Yoga, Kid's World, Upcycling-Workshops und mehr

Hauptpartner:

Biotta[®]
Der Schweizer Bio-Pionier

ETHIK KÜSST ÄSTHETIK.
change maker

PUKKA



Aussteller und Sponsoren



Schweizer Yogaverband
Association Suisse de Yoga
Associazione Svizzera di Yoga
Swiss Yoga Association

