



# YONAMO

YONAMO | Der Treffpunkt für Yoga, Nachhaltigkeit und einen bewussten Lebensstil.

**21./22.  
MÄRZ  
2020**



**Eintritt  
frei**

**Eulachhallen | Winterthur**

**yonamo.com**

### YOGA Tickets: yonamo.com

09:30 - 11:00	<b>SPECIAL OPENING: Guten Morgen Yoga für Alle</b>   Christian Klix
11:15 - 12:15	<b>Jivamkuti Yoga – liberating body &amp; soul</b>   Nadine Widmer, Ariane Gantenbein
12:30 - 13:30	<b>Athleticflow: HIIT meets Yoga – ganzheitlich fit werden</b>   Nora und Simon Kersten
13:45 - 14:45	<b>Sanfter Yoga Flow mit Handpan Live-Musik</b>   Malin und Thomas Würmli
15:00 - 16:00	<b>Mindful Hatha – das Universum in mir</b>   Manuela Peverelli
16:15 - 17:30	<b>Vinyasa – Effort &amp; Surrender (engl)</b>   Hanne Mogensen

### VORTRÄGE Eintritt frei

10:00 - 11:00	<b>Erfüllter leben: praktische Einführung in die Meditation</b>   Anastasia Klink
11:15 - 12:15	<b>Ayurveda Morgenroutine und Ölziehen</b>   Jessy Risse
12:30 - 13:30	<b>Wie lebe ich Yoga im Alltag</b>   Zahra Boutaleb
13:45 - 14:45	<b>Future Cuisine – der Ernährungsstil von Morgen</b>   Lauren Wildbolz
15:00 - 16:00	<b>Energiemedizin</b>   Urs Gisler
16:15 - 17:30	<b>Erfolgreich selbständig: mit deinen Talenten zum vollen Potential</b>   Karem Albash

### WORKSHOP & FAMILY AREA Eintritt frei

09:30 - 11:00	<b>Natha Yoga Morgenpraxis - richte dich neu aus</b>   Zahra Boutaleb
11:15 - 12:15	<b>Mit Yoga zu einem flexiblen und starken Rücken</b>   Pascale Haller
12:30 - 13:30	<b>Yoga für starke Kids</b>   Rebecca Boettcher
13:45 - 14:45	<b>Family Yoga &amp; Mindfulness Practice</b>   Katharina Weins
15:00 - 16:00	<b>Kundalini Yoga und Mantra Chanting</b>   Sandra Weber
16:15 - 17:30	<b>OM Chanting</b>   Yvonne Rinderknecht, Yvonne Widmer

### KURZBEITRÄGE Eintritt frei

10:00 - 10:30	<b>So lebst du deine Spiritualität im Arbeitsalltag</b>   Melinda Cange
10:30 - 11:00	<b>Energetik und ihre Anwendungsfelder</b>   Martina Kunert, Beatrice Arnold
11:15 - 11:45	<b>Mit der Kundalini-Energie lebendig zur Erfüllung</b>   Barblin Focke
11:45 - 12:15	<b>Zehn ätherische Power-Öle fürs tägliche Leben</b>   Andrea Neiger
12:30 - 13:00	<b>SmartSmallHouse – das Vastu-Haus zum Preis einer Wohnung</b>   Marc Lüllmann
13:00 - 13:30	<b>Yoga-Ausbildungen: welche, für wen, warum</b>   Roland Haag
13:45 - 14:15	<b>Die ayurvedischen Grundprinzipien</b>   Anita Haag
14:15 - 14:45	<b>Ayurveda für Widerstandskraft</b>   Tamara Köhler
15:00 - 15:30	<b>Erlebe und öffne die Kraft deiner Stimme</b>   Sabina Elsa Astolfi
15:30 - 16:00	<b>Ayurveda Reisen Indien</b>   Hans Wettstein
16:15 - 16:45	<b>Wasserveredlung im Sinne der Natur</b>   Florian Walter
16:45 - 17:30	<b>Dharma – Berufung und Lebensaufgabe</b>   Guido von Arx

### KEYNOTE SPEECH

**NEW!** Jenseits der Logik – mit der Kraft der Gedanken persönliche Grenzen sprengen  
Im Anschluss Q&A und Networking



Eintritt frei  
Anmeldung:  
yonamo.com  
limitierte  
Plätze!

Samstag  
19:00-19:45  
Bruno Erni

### ORGANIC FOOD

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

- Über 100 Aussteller
- Fairfashion Show am Sonntag um 14:15
- Energiearbeit
- Handmassagen

### WEITERE HIGHLIGHTS

- Hautanalysen
- Klangerfahrungen
- Kleider basteln für Kids
- Konstitution bestimmen
- Mindful Make-up mit Alina Sara
- Naturkosmetik herstellen
- Upcycling Workshops

Änderungen vorbehalten

### YOGA Tickets: yonamo.com

09:15 - 10:30	<b>Natha Yoga (engl)</b>   Zahra Boutaleb
10:45 - 11:45	<b>Klassisches Hatha Yoga mit indischen Morgenragas</b>   Tanja Polli, Hans Wettstein
12:00 - 13:00	<b>Yoga – ein Weg zur Heilung</b>   Mira Popper
13:15 - 14:15	<b>Erwecke deine zehn Körper mit Kundalini Yoga</b>   Sandra Weber
14:30 - 15:30	<b>Asthanga inspired Vinyasa: Training body &amp; mind one breath at time (engl)</b>   Michael Hamilton
15:45 - 17:30	<b>SPECIAL CLOSING mit Live-Musik von Ginger and the Alchemist: Yin Yang Herzöffnung</b>   Désirée Huber mit Carole Brühwiler

### VORTRÄGE Eintritt frei

09:30 - 10:30	<b>Naturkosmetik DIY</b>   Nicole Spencer
10:45 - 11:45	<b>Lebe deine Einzigartigkeit kraftvoll und erfolgreich</b>   Claudia Fornito
12:00 - 13:00	<b>Chakras, Energiesysteme und Heilung</b>   Alice Zeroual, Guido von Arx
13:15 - 14:15	<b>Lebensmittel für einen klaren Geist</b>   Martin Schaub
14:30 - 15:30	<b>Facts und Mythen zu Wasser und Gesundheit</b>   Matthias Mend
15:45 - 16:45	<b>Weniger ist mehr – gelebter Minimalismus im Alltag</b>   Alessia Baumgartner

### WORKSHOP & FAMILY AREA Eintritt frei

09:30 - 10:30	<b>Yoga für Senioren mit Harfe</b>   Barbara Carr
10:45 - 11:45	<b>Mit Alignment-Praxis zur vollen Asana-Wirkung</b>   Désirée Huber
12:00 - 13:00	<b>Kinder Yoga – Entdeckungsreise und Begegnungen mit Tieren</b>   Karin Kuhn
13:15 - 14:15	<b>Family Yoga mit Geschichten &amp; Lieder von Bruno Hächler</b>   Tanja Polli, B. Hächler
14:30 - 15:30	<b>Handpan: Therapie-Instrument der Zukunft</b>   Thomas Würmli
15:45 - 17:00	<b>Learn to love your cycle – Lebe im Einklang mit deiner Weiblichkeit</b>   Julia Glesti

### KURZBEITRÄGE Eintritt frei

10:00 - 11:15	<b>Erlebe ein transformatives Stimmcoaching mit Mantras und Rhythmen</b>   Sabina Elsa Astolfi, Tony Majdalani
11:15 - 11:45	<b>So lebst du deine Spiritualität im Arbeitsalltag</b>   Melinda Cange
12:00 - 12:30	<b>Gesund mit ätherischen Ölen</b>   Chris Neudel
12:30 - 13:00	<b>Ganzheitlich entgiften – Körper, Geist und Seele</b>   Carmela Giannini
13:15 - 13:45	<b>Als Mutter Energie tanken &amp; innere Balance finden</b>   Nicole Tschiemer
13:45 - 14:15	<b>Warum Geniessen für Gesundheit und Glück wichtig ist</b>   Nicole Anja Baur
14:30 - 15:00	<b>Wie richtiges Aufräumen dein Leben verändert</b>   Anastasia Klink
15:00 - 15:30	<b>Ayurveda Reisen Indien</b>   Hans Wettstein
15:45 - 16:45	<b>Lecker und gesund – einfach vegan essen</b>   Renato Pichler

### BIO BRUNCH

Geniesse am Sonntag von 9 bis 12 h das reichhaltige, ausgewogene und gesunde Buffet mit allerlei biologischen Köstlichkeiten von «Beautyinsideout by Anita's Events»

Tickets:  
yonamo.com





# YONAMO

**Samstag 21. und Sonntag, 22. März 2020**  
**Eulachhallen, Winterthur. 9.00 bis 17.30 Uhr.**

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

- Über 100 Aussteller
- Yoga-Programm mit renommierten Yoga-Teacher
- Opening- & Closing-Sessions mit Top-Shots & Live-Musik
- Referate und Workshops
- Organic Food und Bio Brunch mit u.a. grossem veganen Angebot
- Fair-Fashion-Modeschau
- Rahmenprogramm mit Kinder-Aktivitäten, Naturkosmetik- & Upcycling-Workshops und mehr

Jetzt  
Yoga-Ticket  
auf [yonamo.com](http://yonamo.com)  
buchen und ein  
tolles Geschenk  
erhalten.

**NEU: Keynote Speech mit Bruno Erni, Samstag 19.00 h**

Hauptpartner:



Aussteller, Sponsoren und Medienpartner:



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



FLOW  
LIFE  
Living the Extraforce.



Bring Deinen Flyer zum Recyclen zurück an den YONAMO-Stand und erhalte ein kleines Dankeschön.