

SO VIEL INPUT AUF SO EINEM FEST... WIR VERSTEHEN DAS GUT.
VON DAHER HAST DU HIER PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN!



fly 'n flow Fest 2

FLY WITH US AND FEEL THE FLOW!

Programm
vom
26.01. – 28.01.

 *fly 'n flow*
@flynflow.official
fly-n-flow.de
info@flynflow.de

fly 'n flow Fest 2 – Programm



Solar



Lunar



Anfänger



Fortgeschritten

Freitag, 26. Januar 2018

19:00 – 21:00	A. FORRÓ mit Jasmin + Michael <p>Forró ist neben dem Samba einer der populärsten brasilianischer Paartänze der heutigen Zeit. Er wird auf eine sehr innige, verspielte und leidenschaftliche Art und Weise getanzt. Beim Forró gibt es nur einen Berührungspunkt zwischen dem Tanzpaar – nämlich den ganzen Körper!</p>	B. CAPOEIRA mit Giuliano <p>Capoeira ist ein afrobrasilianischer Kampfkunstsport, der von Sklaven in der Kolonialzeit geheim entwickelt wurde, um sich aus den Fesseln der Sklaverei zu befreien. Sie vermischten die drei Elemente Tanz, Musik, Akrobatik als Tarnung für ihre Kampfübungen.</p>	C. ARM BALANCE WORKSHOP mit Caro <p>Trag dich selbst auf Händen. In diesem Workshop lernst du auf deinen eigenen 10 Fingern anstatt auf Wolke 7 zu schweben. Sobald wir unser Herz (oder unser Hinterteil) über den Kopf bringen, erschaffen wir einen Raum für neue Perspektiven und Blickwinkel.</p>
21:00 – open end	Offene Jam mit musikalischer Untermalung vom global Schnecko / Downtempo DJ Alex.		

Samstag, 27. Januar 2018

08:00 – 09:00	Morning Yoga – mit Matthias Mit Yoga in den Tag und in ein aufregendes AcroYoga Wochenende zu starten, was gibt es Schöneres! Hierzu hat Matthias ein kraftvolles Yoga Workout vorbereitet, das voller Energie startet und zum Ende hin sanft ausklingt.		
09:00 – 10:00	Ankunft & Frühstück Bringt euer Frühstück mit und lasst uns gemeinsam in den Tag starten!		
10:00 – 11:00	Offizieller Beginn: Opening Circle		
11:00 – 13:30	A. ACROYOGA INTRO PART 1: START TO FLY mit Julia + Sebastian <p>Wir nehmen dich an der Hand und leiten dich auf deinem Weg zum ersten Höhenflug. Wir bringen dir die wichtigsten Grundlagen bei und zeigen dir die ersten Posen als Base, Flyer und Spotter. Du brauchst keine Vorerfahrung in Yoga, AcroYoga oder Akrobatik zu haben!</p>	B. Cheerleading inspired AcroYoga mit Liz + Gabriel <p>Lasst uns unseren AcroYoga-Horizont erweitern mit neuen Elementen aus dem Cheerleading. Wir zeigen euch unterschiedliche Eingänge in den Standing F2H und dies nicht nur auf einer Base, sondern auf mehreren.</p> <p>Pre-reqs: Two-High, Standing F2H (egal welcher Eingang), Für Flyer- nicht zu große Höhenangst Empfehlung: Für Flyer- Nimm Sportschuhe mit.</p>	C. THAI YOGA MASSAGE mit Dominique + Axel <p>Willkommen in der Auszeit. Gönn dir 2,5 Stunden in der liebevollen und warmherzigen Gemeinschaft mit dir selbst, mit uns und anderen Gleichgesinnten. Lass dich verwöhnen und verwöhne andere.</p>
13:30 – 14:00	Meditation		
14:00 – 15:30	Mittagspause Mitbringbuffet: Jeder bringt ein Essen mit und es ist an alle gedacht! <3		
15:30 – 18:00	A. THERAPEUTISCHES FLIEGEN mit Conny + Frank <p>Lerne AcroYoga von der therapeutischen Seite kennen. Lass' Dich in dieser ruhigen Form des Fliegens auf Händen und Füßen tragen, um die Qualitäten der Entspannung, des Loslassens und des Vertrauens zu erfahren. Habe Spaß und entdecke Entspannung in der Luft und am Boden!</p>	B. CRAZY L-BASE TRANSITIONS mit Christina + Christian <p>Der Weg ist das Ziel! Wir greifen tief in die Acro-Trickkiste und spielen mit Pops, Whips und anderen herausfordernden Übergängen. Spielerisch erkunden wir die Wege und Möglichkeiten von A nach B zu kommen.</p> <p>Pre-reqs: Reverse Star zu Frontplank und wieder zurück zu Reverse Star. Star zu BackBird und wieder zurück zu Star.</p>	C. TANTRA: INTO THE HEART OF SEXUALITY mit Andela <p>In this workshop, we will explore the relationship of authentic self-love and soul-aligned sexuality. We will look into the ways in which we unconsciously misuse sexuality and why that often causes further confusion, hurt and disconnection within us and in our relationships. No worries, no nudity in this workshop!</p>
18:00 – 19:30	Abendessen Liebevoll zubereitetes veganes Abendessen made by Max & Karma-Yogi*nis		
19:15 – 23:00	Ecstatic Dance – mit Aaron Join us and enjoy a safe space to dance without talking, drinking and the nightclub vibe. This is about getting great exercise, freeing your mind and body, and connecting with yourself and others in vibrant health! <u>Wichtig:</u> letzter Einlass um 19:45!		
23:00 – open end	Jammen & abhängen		

Sonntag, 28. Januar 2018

08:00 – 09:00	Morning Yoga – mit Mai1 Beginne heute mit einer kraftvollen und fließenden Morning Yoga Stunde. In dieser Vinyasa Flow Stunde werden wir die Muskeln lockern, dehnen und für den letzten Tag des Festes bereit machen.		
09:00 – 10:00	Ankunft & Frühstück Bringt euer Frühstück mit und lasst uns gemeinsam in den Tag starten!		
10:00 – 11:00	Morning Circle & Warm-up		
11:00 – 13:30	A. ACROYOGA INTRO PART 2: SHINE LIKE A STAR mit Desiree + Matthias <p>In diesem Workshop helfen Matthias und Desiree dir dabei nach den Sternen zu greifen. Ob absoluter Anfänger oder angefangener Fortgeschrittener, die beiden haben Sterne in all ihren Variationen für dich vorbereitet.</p>	B. LET'S DO TRIO WASHING MACHINES mit Mai1 + Oliver <p>Zwei kurze Washing Machines – könnt ihr auch mit zwei Fliegern!? Und ein Flow, der euch abheben lässt!</p> <p>Pre-reqs: freier Schulterstand, low F2H.</p>	C. HOLISTIC BODYWORK mit Diane <p>Hier lernst du ganzheitliche Berührung auf der Basis therapeutischer Thaimassage. Der Körper verrät viel über den Zustand unserer Seele. Medizinische Traditionelle Thaimassage Therapie ist ein eleganter Weg den Körper in seiner eigenen Gesundheit (Hormon-, Nerven-, und Immunsystem, Schutzhaltungen etc.) zu unterstützen, weshalb sie in Dianes Praxis als Ganzheitliche Körperarbeiterin die Basis für ihren Behandlungsansatz gibt.</p>
13:30 – 14:00	Meditation		
14:00 – 15:30	Mittagspause Geiles veganes Catering by Leaf Food Mannheim		
15:30 – 18:00	A. MANTRASINGEN <p>Mantrasingen öffnet das Herz, beruhigt den Geist, schafft einen heiligen Raum und verbindet Dich durch das Wiederholen der Namen Gottes, ganz einfach mit dem Göttlichen.</p>	B. SOLAR JAM: ACROYOGA <p>Alle, die nach 2,5 Tagen voller AcroYoga immer noch Hummeln im Arsch haben, können sich jetzt nochmal voll austoben! Das ist der perfekte Zeitpunkt, um all das neu erlernte Wissen anzuwenden und zu verfestigen. Let's fly high!</p>	C. LUNAR JAM: THAI YOGA MASSAGE, THERAPEUTISCHES FLIEGEN <p>Alle, die das fly 'n flow Fest ruhig ausklingen lassen wollen, sind in der Lunar Jam genau richtig. Hier könnt ihr die verschiedenen neuen Massagetechniken ausprobieren und verfestigen. Und dabei bekommt ihr auch noch eine wunderschöne musikalische Untermalung vom Singkreis.</p>
18:00 – 18:30	Closing Circle Time to say good bye. Lasst uns dieses magischen Wochenende gemeinsam gebührend verabschieden.		