	SPESSARTFORUM KULTUR	HISTORISCHER KONZERTSAAL	AKTIV ZONE	YOGA SPACE	OUTDOOR CAMPUS	SPESSARTFORUM SPORT	WELLVITAMED
10:00	**ERÖFFNUNG** ab 09:45 Uhr	Diabetes mellitus im Kindes- und Jugendalter		Waldbaden im Park Vinyasa Yoga	Funktion und Nutzen der Faszienrolle		
11:00	**SPECIAL GUEST** **Longevity-Experte** **Nils Behrens** "Mit kleinen Schritten länger gesund leben"		Drums Alive	Faszien-Yoga	Kurs Faszien Fit Elastisch und Stark Tabata-Power-Workout		Test und Führung zur Kältekammer
12:00		Nervensystem, Hormone, Stress - wie alles in deinem Körper zusammenwirkt	Drums Alive (leicht) Die bewegliche Wirbelsäule	Klangschalen- und Glasharfen-Zeremonie Detox Qi Gong	Ganzkörperkräftigung Outdoorzirkel		
13:00	Anti-Aging ab der Kindheit: Einfluss von Prägungen & Trauma			Faszien-Yoga Klanggarten	Funktion und Nutzen der Faszienrolle		Test und Führung zur Kältekammer
14:00		HAMMerstark nach Brustkrebs: Wie Reha hilft, typische Folgen zu meistern		Vinyasa Yoga Yin Yoga	Kurs Faszien Fit Elastisch und Stark Tabata-Power-Workout	Tanz-Workshop I Tanz-Workshop für Kids KIDS	
15:00	Moderne Arthrose - Behandlung ohne Operation		Tabata	Waldbaden im Park Klangschalen- und Glasharfen-Zeremonie	Ganzkörperkräftigung Outdoorzirkel		Test und Führung zur Kältekammer
16:00		Das Wissen vom langen Leben mit Yoga und Ayurveda		Yin Yoga		Tanz-Workshop II	