

PROGRAMM
REDUCE BODY & MIND FESTIVAL 2026

SAMSTAG, 26.09.

SONNTAG, 27.09.

MONTAG, 28.09.

DIENSTAG, 29.09.

MITTWOCH, 30.09.

DONNERSTAG, 01.10.

VORMITTAG

07:30 – 08:20
Achtsamkeit in der Natur
Bewegung & Entspannung

09:00 – 09:50
Body-Boost
Fitness-Session

10:00 – 11:30
Selbsthilfe durch Akupressur
Workshop zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

10:00 – 11:40
Vegan Cooking Special
Koch-Workshop

07:00 – 08:30
Sunrise Walk
Fitness-Session

08:00 – 08:50
Mobility Flow
Fitness-Session

08:30 – 12:00
E-Bike Genusstour
Fitness-Session

09:00 – 09:50
Kraft für einen gesunden Rücken
Fitness-Session

10:00 – 12:00
Kreatives Malen - alles kann nichts muss
Workshop mit Maler Wolfgang Horwath

07:30 – 08:20
Sunrise Yoga
Fitness-Session

09:00 – 09:50
Mobility Flow
Fitness-Session

10:00 – 10:50
Pilates Flow
Fitness-Session

10:00 – 10:50
Gut versorgt im Sport
Vortrag mit Diätologinnen

11:00 – 12:00
Schulterentspannung
Trainingsworkshop mit der Kickbox-Weltmeisterin Nicole Trimmel.

06:15 – 06:45
Early Bird Meditation
Entspannung

07:30 – 08:20
Mobility Flow
Fitness-Session

08:30 – 12:00
E-Bike Genusstour
Fitness-Session

10:00 – 10:50
Selbstmanagement im Stress
Workshop mit unserer Gesundheitspsychologin

11:00 – 11:50
Body-Boost
Fitness-Session

07:30 – 08:20
Achtsamkeit in der Natur
Bewegung & Entspannung

08:00 – 08:50
Gesunder Schlaf
Gesprächsforum

09:00 – 10:00
Was steckt wirklich hinter Yin & Yang?
Vortrag mit Dr. med. Elisabeth Schober

10:30 – 12:00
Selbsthilfe durch Akupressur
Workshop mit Hannes Steiger

11:00 – 12:40
Vegan Cooking Special
Koch-Workshop

07:30 – 08:20
Silent Walk
Bewegung & Entspannung

08:00 – 08:50
Lachyoga
Bewegung & Entspannung

09:00 – 10:00
Bioidenten Hormone im Fokus
Vortrag mit Dr. med. Elisabeth Schober

10:00 – 10:50
Body-Boost
Fitness-Session

10:00 – 10:50
Mit dem Inneren Schweinehund ins Tun
Workshop mit unserer Psychologin

FREITAG, 25.09.

NACHMITTAG

14:00 – 14:50
Pilates Flow
Fitness-Session

15:00 – 15:50
Yin Yoga
Fitness-Session

15:00 – 16:40
Vegan Cooking Special
Koch-Workshop

16:00 – 16:40
Myofasziales Training
Fitness-Session

17:30
Get together
Gemütliches Zusammenkommen & Eröffnung des Festivals

19:30 – 20:30
Jung bleiben. Alt werden.
Vortrag mit Dr. Slaven Stekovic über die neuesten Erkenntnisse aus der Langlebigkeitsforschung.

20:30 – 23:00
Live Musik
an der Hotelbar mit Paul Thier

13:00 – 13:50
Bewegter Rücken mit Rondon Ball
Fitness-Session

14:00 – 16:00
Moorwanderung
Fitness-Session

14:30 – 15:30
Bioidenten Hormone im Fokus
Vortrag mit Dr. med. Elisabeth Schober. Die Wechseljahre sind mehr als nur Hitzewallungen.

16:00 – 17:30
Traditionelles Yoga
Fitness-Session

19:30 – 22:00
Mohnwob
Live-Musik
Singer-Songwriter-Musik mit Inputs zur mentalen Gesundheit zwischen den Songs.

14:00 – 15:00
Kick-IT like Nicole Trimmel
Schnuppereinheit Kickboxen

16:00 – 17:30
Sanftes Yoga
Fitness-Session

16:30 – 17:15
Gesunde Mocktails mixen
Workshop

17:30 – 18:50
Gesunde Mocktails mixen
Workshop

19:30 – 20:20
Klangmeditation
Entspannung
Gongbäder helfen, „in Takt“ zu bleiben und den eigenen Grundrhythmus zu finden.

13:00 – 13:50
Rückenschmerzen adé
Vortrag mit Physiotherapeutin

14:00 – 14:40
Myofasziales Training
Fitness-Session

15:00 – 15:50
NADA - Empowerment durch magnetische Ohrakupressur
Entspannung

15:00 – 16:40
Vegan Cooking Special
Kochworkshop

16:00 – 17:00
Kick-IT like Nicole Trimmel
Schnuppereinheit Kickboxen

16:00 – 16:50
Stressless Yoga
Fitness-Session

17:30 – 18:00
Get together

20:00 – 22:30
Live Musik
an der Hotelbar mit Julia und Patrick

14:00 – 16:00
Moorwanderung
Fitness-Session

15:00 – 15:50
Balance im Wandel - Ernährung in den Wechseljahren
Vortrag mit Diätologin

14:00 – 14:50
Functional Movement Screen
Workshop

16:00 – 17:30
Traditionelles Yoga
Fitness-Session

16:00 – 16:50
Klangmeditation
Entspannung

16:30 – 17:20
Gesunde Mocktails mixen
Workshop

19:30 – 21:00
Der gezielte Druckpunkt - Akupressur zur Selbsthilfe
Vortrag mit Heilmasseur Hannes Steiger, humorvoll auf den Punkt gebracht.

13:00 – 13:50
Bewegter Rücken mit Rondon Ball
Fitness-Session

14:00 – 14:50
Emotionen als Ressource
Workshop

14:45 – 15:35
Bewegungstipps für den Alltag
Workshop

15:30 – 17:00
Ge(h)sangs-Wanderung
Bewegung & Entspannung

16:00 – 17:30
Sanftes Yoga
Fitness-Session

16:00 – 16:50
Darmgesundheit
Vortrag mit Diätologin

19:30 – 21:30
Beweg dich und dein Gehirn sagt Danke!
Vortrag mit Dr. Manuela Macedonia - Wie profitiert das Gehirn von Bewegung?

11:00 – 11:50
Balance in Bewegung
Fitness-Session



Programmänderungen vorbehalten.