

# PROGRAMM: MAINSTAGE



UHRZEIT 9:45 - 9:55

Begrüßung und Impulsvortrag zum Thema GO BIG

Wir beginnen das Festival mit einem Impulsvortrag von der M.STORIES Gründerin Martina Panchyryz.

UHRZEIT 10:00 - 10:40

Go Big: Wie ich auch große Träume verwirkliche und mich

Herausforderungen stelle

Ein Panel mit Ariane Hingst, Jennifer Martens und Dr. Vivien Carl.

UHRZEIT 10:45 - 11:10

Man stolpert über Stufen, die nach oben führen - Warum Krisen im Leben das größte Geschenk sind

Ein Impulsvortrag von Paula Lambert.

UHRZEIT 11:10 - 11:50

Haltung zeigen: Wie ich für meine Themen einstehe

Ein Panel mit Sara Nuru und Tina Müller.

UHRZEIT 11:55 - 12:30

Big Data und AI: Was sind die Themen der Zukunft und wie divers ist die Tech Branche?

Ein Panel mit Mina Saidze und Dr. Alina Gales.

UHRZEIT 12:35 - 12:50

Empathie und Widerstand - warum wir eine Feministische Haltung brauchen

Eine Keynote von Kristina Lunz.

UHRZEIT 12:55 - 13:35

Who cares - Selbstbestimmt und nach meinen Werten leben

Ein Panel mit Mirna Funk, Sinah Diepold und Laura Karasek.

UHRZEIT 13:40 - 14:25

Pitch Session

Fünf Gründerinnen pitchten vor unserer Jury ihre Idee. Die Jury besteht aus Svenja Lassen, Tina Dreimann, Katja Ruhnke, Conny Hörl und Kerstin Schiefelbein.

UHRZEIT 14:30 - 15:10

Mentale Gesundheit: Wie bleibe ich bei 1000 Verpflichtungen stark und gesund?

Ein Panel mit Marie Nasemann, Leni Bolt und Fränzi Kühne.

UHRZEIT 15:15 - 15:55

Leadership: Wie ich authentisch führe und andere empowere

Ein Panel mit mit Nina Möller, Alexandra Szarmach und Mona Buckenmaier.

UHRZEIT 16:00 - 16:20

Wie ich meine Personal Brand aufgebaut habe und wie ich mit Kritik umgehe

Ein Interview mit Cathy Hummels.

UHRZEIT 16:25 - 16:55

Hot Seats

Live Coaching mit spontan ausgewählten Gästinnen aus dem Publikum mit Karin Kuschik.

UHRZEIT 17:00 - 17:30

Make That Money: Wie Du finanziell unabhängig wirst

Ein Panel mit Daniela Meyer, Astrid Zehbe und Katharina Brunsendorf.

UHRZEIT 17:35 - 18:10

Mut und Veränderungen: Wie du mutig voranschreitest und auch große Veränderungen meisterst

Ein Panel mit Karima Stockmann, Anastasia Barner und Madeleine Sado.

UHRZEIT 18:15 - 18:20

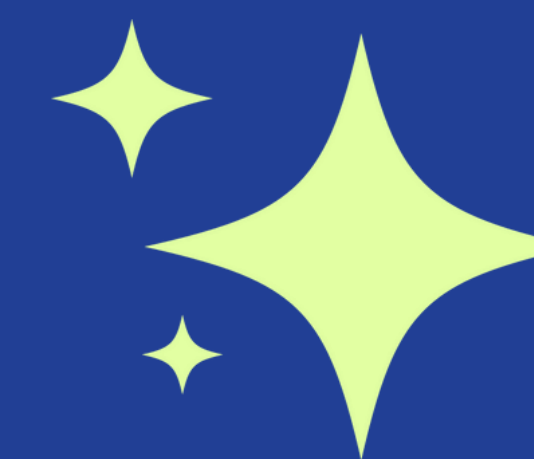
Verabschiedung

Der offizielle Teil des Tages ist vorbei.

UHRZEIT 18:20 - 18:40

Music Act

Wir lassen den Tag musikalisch ausklingen mit QUEENO und tauschen uns in Ruhe über den Tag aus.



# PROGRAMM: MARIE CURIE

-POWERED BY  flaconi

DAS  
M.STORIES  
FEMALE  
BUSINESS  
FESTIVAL

UHRZEIT 10:00-10:55

## Das Herz der Marke: Warum eine kluge Positionierung alles in Bewegung setzt

Erfahrt, was Markenpositionierung konkret bedeutet, welche Schritte ihr gehen müsst, um zu einer euch eigenen, differenzierenden zu kommen - all das und mehr in dieser Masterclass mit Markenstrategin Lisa Sendlmeier-Brunk von brandtouch°.

UHRZEIT 11:00-11:30

## Healing the Female Success Penalty in the Dating World

Women are killing it today more than ever – think female CEOs, leaders, activists, game-changers. High-five, ladies! But hold up, what about the guys? Are they keeping up? As women rise up, what's going down in love and relationships? When she's the star, how's he feeling? Welcome to the world of the 'female success penalty' – a real issue in dating we need to unpack and leave it behind us. Talk with Bianca Praetorius.

UHRZEIT 12:00 - 12:30

## Das Passive Money Prinzip: Wie du ab sofort passiv Geld verdienen kannst!

Laura Limberg erklärt Dir wie passives Einkommen funktioniert und mit welchen Schritten Du Dir ein passives Einkommen aufbaust.

UHRZEIT 12:30 -13:00

## Mentor Session: Brand building: Wie wird meine Marke stark und wie baue ich eine Community auf?

Unser Gehirn erinnert sich an Musik, während es Lärm vergisst. Branding ist wie Musik: Wir erinnern uns an Marken, die eine klare Botschaft senden und vergessen die anderen. In dieser Masterclass mit Caroline Metz und Georgina Treen von NIO erfahrt ihr eine simple Formel für Brand building in Unternehmen am Beispiel von nachhaltigem Community-Wachstum.

UHRZEIT 13:00 - 13:55

## Hacking the Feed - Unternehmen als Creator

In dieser Masterclass von Isabelle Gardt erfahrt ihr, wie ihr als Unternehmen den LinkedIn-Feed erobern könnt, welche Rolle eure Community dabei spielt und wie ihr eure Mitarbeitenden bestmöglich in eure Social-Strategie einbezieht.

UHRZEIT 14:00 - 14:55

## The Art of Building a Brand

In dieser Masterclass mit Helen Woltering erkunden wir gemeinsam die Kunst des Markenaufbaus und wie du sie nutzen kannst, um dein volles Potenzial zu entfalten, unabhängig davon, ob du selbstständig bist oder angestellt.

UHRZEIT 15:00 - 15:55

## How to buy Dax online (fast) - Der Weg zum Investment

Du bist Erstanlegerin oder hast bereits erste Erfahrungen beim Investieren gesammelt? Dann bist du bei uns richtig. Wie unterscheiden sich zum Beispiel die Verhaltensweisen von Frauen und Männern beim Investieren? Was können wir daraus lernen? Und was sind die größten Fehlannahmen, auf die es zu achten gilt? Katharina Brunsendorf und Martina Forsthuber zeigen dir, wie du einfach und digital mit dem Investieren starten kannst.

UHRZEIT 16:00 - 16:55

## Go public(ity): Dein Leitfaden für eine starke Medienpräsenz

In dieser Masterclass mit Juliane Broß lernt ihr die wichtigsten Strategien kennen, um eure Medienpräsenz zu stärken. Ihr erfahrt, wie ihr eine effektive PR-Strategie entwickelt, eure Geschichte überzeugend erzählt und nachhaltige Beziehungen zu den Medien aufbaut. Egal, ob ihr ein Start-up gründet, Marketingprofis seid oder eure persönliche Marke aufbauen wollt, diese Masterclass gibt euch das nötige Rüstzeug, um in der Medienlandschaft erfolgreich zu sein.

UHRZEIT 17:00 - 17:55

## Mentor Session: "I'm not just a leader, I'm an enabler."

Alexandra Szarmach teilt Erfahrungen, Herausforderungen und Key-Learnings ihrer eigenen Leadership-Journey und spricht darüber, wie sie Leadership für sich selbst definiert: "Meine Aufgabe ist es, eine Unternehmenskultur zu schaffen, in der Diversität und starke weibliche Talente zur Norm gehören und sich jede:r frei entwickeln und wachsen kann.

UHRZEIT 18:00 - 18:40

## The Art of Mindful Planning: Strukturiert zum Erfolg mit effektiven weekly Planning Sessions und Routinen

Mit Chiara Bachmann gestalten wir gemeinsam durch effektives weekly Planning deine neue Woche. Lerne durch ihre 5-Schritte-Methode deine Planning Sessions so zu strukturieren, dass du die bevorstehende Woche kaum erwarten kannst. Außerdem findest du heraus, welche Routinen am besten zu dir und deinem Lebensstil passen. Lass uns gemeinsam die Tür zu einer produktiven und erfüllenden Woche öffnen, in der du nicht nur deine Ziele erreichst, sondern auch Raum für dich selbst, deine Herzensmenschen & Lieblingsactivities schaffst.

# PROGRAMM: MICHELLE OBAMA

-POWERED BY FUJIFILM



DAS  
M.STORIES  
FEMALE  
BUSINESS  
FESTIVAL

UHRZEIT 10:00-10:55

**Ist das KI der Game Changer für eine chancengerechtere Arbeitswelt?**

KI findet immer mehr Einzug in unsere Arbeitswelten. Doch welche Chancen und Herausforderungen ergeben sich dabei, insbesondere in Bezug auf die Förderung von Chancengerechtigkeit? Ayse Semiz-Ewald beleuchtet, was Chancengerechtigkeit in der HR-Arbeit bedeutet und wie sie zum entscheidenden Hebel im Kampf gegen den Fachkräftemangel werden kann.

UHRZEIT 11:00-11:55

**Glow Below – Von Boobie Care bis Intimöl: Wie wir ganz ungeniert und authentisch eine intime Love Brand mit unserer Community aufbauen**

Female Empowerment geht nur gemeinsam, aber ist auch kein Spaziergang! Marie Freesemann und ihr Team teilen ehrlich und ganz ungeniert unsere Höhen und Tiefen, die wir seit Tag 1 erlebt haben. Ein authentischer Wissensaustausch rund um die Themen Community Management und Aufbau.

UHRZEIT 12:00 - 12:55

**Become the leader of your ship - Leadership fängt bei Dir an**

In dieser Masterclass gibt Patricia Kaymer dir ihre Tools an die Hand, die sie in den letzten Jahren dabei unterstützt haben sich von vielen alten Glaubenssätzen und Limitationen zu lösen und ihr dabei helfen ihre Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen in eine bestimmte Richtung zu beeinflussen. Self-Leadership ist mehr als Manifestation.

UHRZEIT 13:00 - 13:45

**HOW TO ROCK THE FASHION BUSINESS – INSIGHTS BY RIANI**

Run by Family. Driven by Passion for Fashion. In dieser Masterclass nehmen Euch die RIANISTAs mit hinter die Kulissen auf eine inspirierende Journey durch die Strukturen und Prozesse einer familiengeführten Fashion Brand in 2. Generation. Bekomme spannende Insights durch welche Werte RIANI heute eine der führenden Womenswear Brands ist.

UHRZEIT 13:50 - 14:30

**How to SHINE on Instagram**

In der Masterclass mit Svenja und Claire lernst du die besten Editing Styles für Reels und die wichtigsten Instagram Do's and Dont's für 2024. Danach bist du mit deinem Insta Storytelling ganz weit vorne.

UHRZEIT 14:30-15:00

**Live Lesung**

**FairTech: Digitalisierung neu denken für eine gerechte Gesellschaft**

Eine Lesung mit Mina Saidze.

UHRZEIT 15:00 - 15:55

**Aus Gründen! Ein Unternehmen – 197 Gründer:innengeschichten**

Tauche mit Julia Albert und Lisa Augusciak ein in die Welt des Franchise-Unternehmertums mit McDonald's – dem größten Franchisegeber der Welt. Entdecke, warum McDonald's nicht nur für Burger steht, sondern auch eine Option für Frauen wie dich ist, die den Traum der unternehmerischen Selbstständigkeit verfolgen.

UHRZEIT 16:00 - 17:05

**Forever Young! Die wichtigsten Hacks und Tipps für deine Longevity**

Was genau ihr tun könnt, um noch mit 102 auf den Himalaya zu klettern und dabei neben eurer Weisheit, den tollsten Rejuvenation-Glow zu vereinen, erfahrt ihr in der Longevity Masterclass von Vian Feldhusen. Im Anschluss erlebt ihr eine natürliche Form außergewöhnlicher Bewusstseinszustände: PSYCHEDELIC BREATH, gegründet von Eva Kaczor, kombiniert dynamische Atemtechniken und elektronischer Musik.

UHRZEIT 17:10 - 18:05

**The not-so-secret strategy for customers to find you and love you: Positioning and how to do it right.**

In this masterclass with Shadi Payandeh you will focus on achieving product market fit, the foundation to a successful business. Finding your "blue ocean" is not only essential but necessary to sell your product or service to an audience that understands the value of what you are offering and become recurring customers. Learn how to find your blue ocean, where competition is not a threat and growth to adjacent "oceans" is possible. We will discuss 6 simple steps to get to product market fit and how to make money faster with online tools.

UHRZEIT 18:10 - 18:45

**Strong Female Voice – Die Kraft der weiblichen Stimme**

Die weibliche Stimme hat eine enorme Kraft, die wir in dieser Masterclass entfesseln werden. Von wegen piepsig, leise, zu hoch – wir können auch stark, laut und tief! Gerade wir Frauen trauen uns oft einfach nicht laut, selbstsicher und eindeutig unsere Stimme einzusetzen. Diese Masterclass mit Christine Stahl zeigt, wie einfach es ist. Mit Übungen aus dem Stimmtraining entfalten wir das Stimmpotential.

# PROGRAMM: OPRAH



UHRZEIT 10:00-10:55

## Re-thinking Female Careers - Time to get bold!

Unter diesem Motto laden dich Nadine Schneider und Gülden Gülaydin zu einer bahnbrechenden Veranstaltung ein. Mit 51% der Bevölkerung sind Frauen nicht nur präsent, sondern unverzichtbar für die Geschäftswelt. Definitiv also an der Zeit, selbstbestimmt unsere Karrieren zu gestalten und unsere Netzwerke gezielt zu nutzen. Empowering, Life Hacks, Breakout-Sessions für Reflexionen und sofortige Umsetzung – das alles erwartet dich. Time is now: Denke und handele bold!

UHRZEIT 11:00-11:55

## Live Podcast: Sichtbarkeit als Erfolgsfaktor - Wie du mit den richtigen Botschaften ans Ziel kommst

Kerstin Schiefelbein ist Podcast Host von FemVisible Talk. Antonia Munte ist eine erfahrene Kommunikationsexpertin mit Passion für die Kraft der Sprache und verschiedene Facetten des Storytellings. Im Live Podcast sprechen die beiden darüber, wie Du Dir durch kluge Kommunikation eine Sichtbarkeit aufbauen kannst, die zu Dir passt und die richtigen Botschaften entwickelst, die Dich an Dein Ziel bringen.

UHRZEIT 12:00 - 12:40

## Live Podcast: Die Macht Zentrale

Die Macht Zentrale ist der Ort, wo wir uns vor allem mit der guten Seite der Macht beschäftigen wollen und mit der weiblichen Interpretation dieses wichtigen Themas. Dazu spricht Vera Steinhäuser mit Investorin Tina Dreimann.

UHRZEIT 12:45 - 13:40

## ENTFALTE DIE POWER IN DIR - Aktiviere mit Bachblüten deine innere Stärke

In dieser inspirierenden Masterclass mit Katja Heß entdeckst du, wie du als Frau im Business durch die Kraft der Bachblüten zu deiner inneren Stärke findest und ein neues Level an emotionaler Balance und Selbstvertrauen erreichst. Lerne, wie die komplett natürlichen Essenzen dir helfen können, Stress, Unsicherheiten und Herausforderungen des (Berufs)-Lebens effektiv zu begegnen.

UHRZEIT 13:45 - 14:15

## Lesung mit Mirna Funk

Mirna Funk liest aus ihrem Buch "Who Cares. Von der Freiheit, Frau zu sein". Im Kapitel zu Geld erklärt sie, was sie am liebsten schon früher gewusst hätte und erinnert daran, dass zur Freiheit manchmal auch das Übertreten von gesetzlichen Grenzen gehört.

UHRZEIT 14:15 - 14:55

## Live Podcast PR Karussell: zwischen Sichtbarkeit und Selbstzweifeln - Henrike Redecker im Gespräch mit Laura Karasek

Laura Karasek, Autorin, Moderatorin und Rechtsanwältin, ist zu Gast im Podcast PR Karussell: der Podcast für Public Relations & Co. Henrike Redecker und Laura Karasek sprechen über Public Relations, Personal Branding und Positionierung.

UHRZEIT 15:00 - 15:55

## Finding your Purpose in a corporate Enviroment

Juliane und Behija erzählen von ihrem Werdegang und ihrer Passion für ihren jeweiligen Beruf. Sie erzählen von den Hürden, die sie überwunden haben, aber auch den Menschen, die sie auf ihrem Weg begleitet, empowert und enabelt haben. Am Beispiel Tom Tailor schildern die zwei, wie man innerhalb eines internationalen Unternehmens seinen Purpose finden kann und welche Bedeutung das für sie hat.

UHRZEIT 16:00 - 16:55

## Meet Up: Gründerinnen

Vom Bau eines MVPs, über Cofoundersuche und Finanzierungsrunden bis hin zu Fernsehauftritten ist alles dabei in dieser Session mit Dr. Vivien Carl. Die interaktive Session bietet ausreichend Zeit, um gemeinsam mit anderen Gründerinnen zu diskutieren.

UHRZEIT 17:00 - 17:45

## Meet Up: Beyond Work-Life-Balance: Lebensgestaltung für Fortgeschrittene

Werde inspiriert, wie du Beruf, Familie und Selbstfürsorge meisterhaft unter einen Hut bringst - ohne Kompromisse. Die Session mit Tam Tran Thi ist ein Power-Paket aus Strategien, Einsichten und lebendigem Austausch, der dir zeigt, wie du deine vielfältigen Rollen vereinst und das voller Energie.

UHRZEIT 17:45 - 18:30

## Meet up: Wenn das Leben die Richtung ändert - Von der Krise in die Kraft

Nachdem Julia Gottinger 2020 an Brustkrebs erkrankt ist, hat Sie ihr hektisches Großkanzleileben einmal auf den Kopf gestellt und sich komplett neu ausgerichtet. Nach dem Impulsvortrag geht es direkt in den Austausch.

# PROGRAMM: FRIDA KAHLO



UHRZEIT 10:00-10:55

## Werde jetzt finanz-smart!

Schritt für Schritt zu finanzieller Unabhängigkeit, Daniela Meyer und Astrid Zehbe machen dich in ihrem Workshop finanz-fit und finanz-mutig. Sie zeigen dir, wie du eine solide finanzielle Basis schaffst, indem du deine Einnahmen und Ausgaben trackst, einen Notgroschen ansparst und deine Existenzrisiken absicherst. Danach dreht sich alles um den Vermögensaufbau.

UHRZEIT 11:00-11:55

## Vom Corporate Venture Development zur eigenen Gründung: Wieso ich mein Startup 6 Wochen vor der Geburt gelauncht habe

Bei dem Impulsvortrag von Nele Stahlmann erhältst du eine praxisnahe Step-by-Step Anleitung wie du ein Unternehmen von 0 an aufbaust und wieso es Sinn macht auch kurz vor Geburt in die Gründung zu starten.

UHRZEIT 12:00 - 12:55

## Mentor Session: Der perfekte Pitch

Egal, ob Du Angestellte oder Unternehmerin bist: Wir pitchten ständig. Lerne von Svenja Lassen was einen wirklich guten Pitch ausmacht und stell ihr all deine Fragen zu dem Thema.

UHRZEIT 13:00 - 13:55

## Is Focus Overrated? Gründen mit pathologischer Neugierde

Wie setzt du all deine Talente für dein Unternehmen ein? Bei einer Unternehmensgründung predigt jede:r wie wichtig der Fokus auf dein Unternehmen ist. Aber was ist, wenn dein größtes Talent deine Vielseitigkeit ist? Wie kannst du all deine Talente für dich und dein Unternehmen bündeln? Lili Vogelsang hilft dir in dieser Masterclass, deine vielfältigen Talente gezielt einzusetzen, um deinem Unternehmen zum Erfolg zu verhelfen.

UHRZEIT 14:00 - 14:55

## In 5 einfachen Schritten zur erfolgreichen Gehaltsverhandlung

Dein Weg zu mehr Gehalt und besseren Arbeitsbedingungen. Wie das geht erklärt Dir Ljubow Strobel.

UHRZEIT 15:00 - 15:55

## Soziale Medien: Vom Aufstieg des Kurzvideoformats bis hin zur Generativen KI

In dieser Masterclass mit Katharina Heinrich und Rebekka Wilhelm von Meta wirst Du dich mit den veränderten Konsumentenverhalten, neuen aufkommenden Trends und der Zukunft visueller Geschichten intensiv auseinandersetzen.

UHRZEIT 16:00 - 16:55

## Kraftvoll kommunizieren: Wirksame Kommunikation im Business

In dieser Masterclass entdeckst du mit Simone dos Santos die transformative Kraft der wirksamen Kommunikation. Simone teilt ihre tiefen Einblicke und praktischen Strategien, um Konflikte in Chancen zu verwandeln, Empathie in der Führung zu stärken und eine Kultur der Wertschätzung und des offenen Dialogs zu fördern.

UHRZEIT 17:00 - 17:55

## Mentor Session: Vom Scheitern zum Erfolg: Wie Du resilienter wirst und dich selbst empowerst

Desiree Kloth teilt mit dir wie sie als junge Unternehmerin, mit Anfang 20 den mutigen Schritt wagte, eine eigene Firma zu gründen, nur um diese später mit einem Verlust von 200.000€ gegen die Wand zu fahren. Sie nutzte die gewonnenen Erkenntnisse als Sprungbrett, um weiter zu wachsen und erfolgreich weitere Unternehmen zu gründen, einschließlich ihrer jüngsten Unternehmung. Diese Session beleuchtet nicht nur ihre Geschichte des Scheiterns und des darauffolgenden Erfolgs, sondern auch die unerschütterliche Resilienz und das Empowerment, die Du brauchst, um deine beruflichen Träume zu verwirklichen.

UHRZEIT 18:00 - 18:40

## Verliebe Dich in Deine eigene Zukunft: Wie Du durch Visualisierung Deine Visionen finden kannst und für sie losgehst

In dieser Masterclass erzählt Tini Busch Dir, wie sie sich durch die Visualisierung ihrer Visionen, ihren größten Traum erfüllt hat und mittlerweile seit über 12 Jahren erfolgreich, selbstbestimmt & erfüllt ihre Selbstständigkeit lebt. Tini wird Dich motivieren, Deine eigene Vision zu entwickeln, für sie loszugehen und somit Dein Leben selbstbestimmtes & erfüllt zu leben.

# PROGRAMM: RELAX AREA



UHRZEIT 11:30-12:00

**Transformative Atemreise zur Aktivierung deiner Schöpferkraft**  
Erfahre, warum dein Atem DER Schlüssel zu deinem erfüllten (Business-) Leben sein kann und erlebe, was es bedeutet, mit deinem Atem wirklich tief zu gehen. Tauche mit Ramona Lenzen ein in eine bewusstseinsverändernde Atemreise und entfache deine Vision und Schöpferkraft für dein Herzens Business.

UHRZEIT 12:00-12:30

**Chakrayoga**  
Die Kraft & Anmut der 7 Chakren steckt in jedem von uns. In dieser kleinen Yogaeinheit mit Nadja Kücker erinnerst du dich wieder an den Schatz, der in dir steckt. Vom stabilen Fundament, über die Freude des Augenblicks, deiner inneren Stärke und deines Mutes gehen wir hin zur Fülle in deinem Herzen. Von hier aus kommst du in deine Präsenz, zurück zu deinem Leuchten und der Weisheit, wie wundervoll und wertvoll du bist.

UHRZEIT 12:30-13:00

**Meditationsreise**  
Diese Meditation nimmt dich mit auf eine Reise. Eine Reise, die dir erlaubt, groß zu träumen. Diese Meditation mit Lisa Bastian führt dich zu deinen kühnsten Träumen und wir aktivieren deine Ressourcen, um deine Träume wahr werden zu lassen. Sieh es. Fühl es. GO BIG.

UHRZEIT 13:00-13:30

**Business Speed Face Reading**  
Melanie Engel zeigt dir, was Face Reading ist. In Speed-Readings vor Ort hast du die Möglichkeit, dir selbst von Melanie ins Gesicht schauen zu lassen und einen kurzen Einblick in die eigene Persönlichkeit zu bekommen.

UHRZEIT 13:30-14:10

**Zyklen verstehen, Potenziale entfalten: Wie Du deine Gesundheit in den Fokus nimmst**  
Im Talk mit Lena Augustin und Nina Andre ermutigen sie Dich, Deine körperliche und mentale Gesundheit im Alltag sowie in Deiner Karriere in den Fokus zu nehmen. Das Verständnis für natürliche Zyklen in uns und der Natur können Dir dabei helfen, den "weichen" Qualitäten, wie Sanftheit, Kreativität, Ruhen und Empfangen gezielt und bewusst Raum zu geben.

UHRZEIT 14:30-15:00

**"Balance & Lebenskraft" - Traumreise**  
In Maren Uffenkamps Traumreise verbindet sie dich mit den Qualitäten des Frühlings sowohl im Außen als auch in deinem Inneren. Du darfst hinspüren, in welchen Lebensbereichen du dir mehr Gleichgewicht wünschst, was in dir und durch dich ins Erwachen, ins Erblühen, in den Fluss kommen darf, was dich wachsen lässt und was dir Lebenskraft schenkt. Am Ende hast du Zeit, deine Gedanken / Bilder / Gefühle aufzuschreiben, damit du dich immer wieder damit verbinden kannst.

UHRZEIT 15:00-15:30

**The Calm Wave**  
Erfahre die einzigartige Wirkung von Sound Healing und Breathwork. Durch sanfte Vibrationen und Schwingungen wird deine innere Balance wiederhergestellt und dein Nervensystem entspannt. Der Klang der Crystal Bowls in Kombination mit Breathwork wirkt auf dein ganzes Sein, um Stress abzubauen und es entsteht ein Gefühl von Leichtigkeit, Wohlbefinden und innerem Frieden. Friederike Kleinert schafft einen heilsamen Raum, der es dir ermöglicht, Anspannungen zu lösen und Selbstfürsorge zu praktizieren.

UHRZEIT 15:30-16:00

**FÜHRUNG DURCH STILLE: Eine Meditation, um mutig Entscheidungen zu treffen**  
In dieser meditativen Übung mit Kesari wirst du still und Raum entsteht. In der Atmosphäre der inneren Stille überwindest du Unruhe und Angst. So kannst du die zarten Impulse deiner Intuition wahrnehmen. Mit Leichtigkeit triffst du jetzt mutig die für dich richtigen Entscheidungen - aus deiner inneren Stille heraus. Denn deine Intuition kennt den Weg.

UHRZEIT 16:30-17:00

**Functional Flow**  
Kraftvolle, funktionale sowie athletische Übungen aus dem Functional-Fit treffen auf fließende Bewegungen im Flow der Atmung. Eine Session mit Eva Ruchowski von der Techniker Krankenkasse, in der die Balance geschult und die Muskeln bis in die Tiefe trainiert werden.

UHRZEIT 17:00-17:30

**Soundbath**  
Drück auf Pause und genieße ein unvergessliches Klangerlebnis mit Raphaela Sonner. Lass dich umhüllen von magischen Klängen, und erlaube deinem Körper und Geist für einen Moment vollkommen loszulassen und zu entspannen.

# RAHMENPROGRAMM



Das ist noch nicht alles: Schau doch zwischendurch auch in unserer Art Gallery und beim Wine und Aperitif Tasting (ab 14:00) vorbei.

In der Art Gallery findest Du Werke von

Stefanie Aumiller

Lily Tonscheidt

Annika Juds

Lisa Hantke

Stephanie Steinhardt

Franziska Mattner

Jasmin Breidenbach

Caro Gugu

Nina Kipper

Beim Wine und Aperitif Tasting findest Du

ODE

I AM NOT WINE

MOOON INFUSED WINES