

# BODY & MIND FLOW-FESTIVAL am Wolfgangsee



Sonntag, 02. Oktober 2022

St. Gilgen am Wolfgangsee

von 10:00 Uhr bis 19:00 Uhr

- 10:00 Uhr **Go-with-the-flow Yoga** mit Manu  
(Yoga-Lehrerin, Personaltrainerin)
- 11:00 Uhr **Vortrag:** "Veränderung ist Ansichtssache.  
Mutig und gelassen in stürmischen Zeiten"  
Günter Lechner (Business Mentaltrainer, Autor)
- 11:30 Uhr **Live-Musik** mit Barbara Strele  
(Sängerin, Songwriterin, Vocalcoach)
- 12:30 Uhr **Relax-Session zu Mittag** mit Manu Szedlarik  
(Yoga-Lehrerin, Personaltrainerin)
- 13:00 Uhr **Handpan & Didgeridoo** mit Armin Wenger
- 13:30 Uhr **Vortrag:** "Erfüllt im Job - Lebe deine  
beste Version"  
Stefan Soltész (Consultant, Coach, Speaker)
- 14:00 Uhr **Live-Musik** mit David Era  
(Singer Songwriter)
- 14:45 Uhr **Vortrag:** "Lösen von Spannungen in  
Körper und Kopf, aus Sicht der  
Körpermuskulatur."  
Herbert Scheipl (L&B Therapeut, Autor)
- 15:30 Uhr **Piano Inspiration**  
Antonia Stockinger (Pianistin)
- 16:00 Uhr **Yin-Yoga Session** mit Manu  
(Yoga-Lehrerin, Personaltrainerin)
- 17:00 Uhr **Mut-Speech:** "Veränderung ist Ansichtssache.  
Raus aus dem Hamsterrad!  
Mut steht am Anfang, Glück am Ende"  
Günter Lechner (Business Mentaltrainer, Autor)
- 18:00 Uhr **Mut-Meditation** mit Manu Szedlarik  
(Yoga-Lehrerin, Personaltrainerin)

\*Änderungen vorbehalten



Manu Szedlarik  
Organisation,  
Yoga-Lehrerin



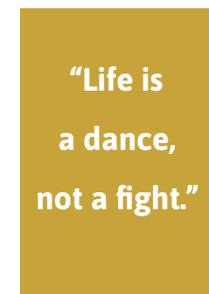
Günter Lechner  
Organisation,  
Wirtschafts- &  
Kompetenztrainer



Stefan Soltész  
Consultant,  
Coach, Speaker



Herbert Scheipl  
Speaker & Autor  
L&B Therapeut



Antonia  
Stockinger  
Pianistin



Barbara Strele  
Sängerin,  
Songwriterin,  
Vocalcoach



David Era  
(Maier)  
Singer Songwriter

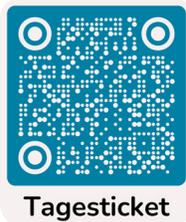


Armin Wenger  
Hangdrum,  
Handpan

## FLOW-FESTIVAL AREAL



## BRUNNWIND BADEPLATZ



Tagesticket

Mondseestrasse 12, 5340 St. Gilgen

**Sonntag, 2. Oktober 2022**  
von 10:00 Uhr bis 19:00 Uhr

*Eintritt: Tagesticket 20€*

## WAS ERWARTET DICH?

- Yoga-Sessions am See
- Chillige Live-Musik
- Self-Care Speeches
- Body&Mind Workshops
- Impuls-Vorträge für einen gesunden Körper und einen freien Geist
- Entspanntes Rahmenprogramm am See
- Body&Mind Kinderecke
- Austausch mit Mindfulness People
- uvm.

CHILLIGE  
INSPIRATION  
AM SEE



**NATUR & MENSCH**

Gesunde Impulse

E-Mail: [lagerfeuer@naturundmensch.at](mailto:lagerfeuer@naturundmensch.at)

Telefon: +43 664 7500 74 77

[www.naturundmensch.at](http://www.naturundmensch.at)