IN.KRAFT

Ein Tag zum Auftanken, Ausprobieren und Ankommen

26.09.2026 · Kulturzentrum Neun & Trendsportzentrum, Ingolstadt

Area 1 – Bühne

09:30	Willkommen mit Veronica & Alexandra
10:00	Keynote-Speakerin
11:00	Yoga, Ayurveda & KI
12:00	Mut haben, sich zu zeigen
13:00–14:00	Pause
14:00	Was braucht man wirklich, um glücklich zu sein?
15:00	Wie stark ist unsere mentale Gesundheit?
16:00	Impulsvortrag zur Körpersprache & Wahrnehmung
17:00	Raus aus dem Dauerstress
18:00	Tanzabschluss

Area 2 – Workshopraum

09:30	Ankommen & Einlass
10:00	Keynote live miterleben
11:00	Klangreise & Tiefenentspannung
12:00	Kundalini Activation
13:00–14:00	Pause
14:00	Ayurveda Face Lift Massage
15:00	Masterclass: Kettlebell Training
16:00	Womb Meditation
17:00	Selbstbehauptung & Selbstverteidigung
18:00	Yoga mit Live-Harfe

Area 3 – Silent Area

09:30	Ankommen & Einlass
10:00	Keynote live miterleben
11:00	Raus aus dem Funktionsmodus
12:00	Yin Yoga
13:00–14:00	Pause
14:00	Trage dein Leuchten in die Welt
15:00	Raus aus dem Kopf, rein in den Körper
16:00	Connected by Touch
17:00	Light Within
18:00	Ayurveda-Yoga

Alles an einem Tag, alles in deinem Ticket enthalten. Workshop-Anmeldung über deinen persönlichen Bestell-Link.