

		Donnerstag				Freitag				Samstag				Sonntag		
		Terra Nova	Sonnensaal	Sonstiges	Sonstiges	Terra Nova	Sonnensaal	Sonstiges	Sonstiges	Terra Nova	Sonnen Saal	Sonstiges				
7:30 – 8:30	● Marker für CI Fundamentals	Yoga		Am See: Qi Gong, Yoga Meditation SOPHIE	Gartenhaus: stilles Sitzen See: Qi Gong	Yoga		Am See: Qi Gong, Yoga Meditation SOPHIE	Gartenhaus: stilles Sitzen See: Qi Gong	Yoga	Am See: Qi Gong, Yoga Meditation SOPHIE	Gartenhaus: stilles Sitzen See: Qi Gong				
Früh Stück		8:00 - 9:15 Frühstück				8:00 - 9:15 Frühstück				8:00 - 9:15 Frühstück						
9:15-10:00		Mantren singen				Mantren singen				Mantren singen						
10:00-10:15		Glarisegger Morgenkreis				Glarisegger Morgenkreis				Glarisegger Morgenkreis						
10:30-11:30		Warmup CENTER und Jam KABIRO	● CI BASICS into Jam MARA			Warmup und Jam MURIEL	● CI Basics into Jam LELLA	Authentic Voicing SONJA-VERA		Gemeinsam freier Jamstart	● CI Warmup in die Jam LELLA UND CHRISTOPH					
Weiter- 12:40		offene Jam	Fortführung als Jam			offene Jam	Fortführung als Jam			12:00 Alle	Abschluss-Jam und Ritual					
12:40-13:00		Sharing	Sharing			Sharing	Sharing	Sharing								
Mittag Essen		13:30 – 14:30 Mittagessen				13:30 – 14:30 Mittagessen				13:30 – 14:30 Mittagessen						
14:00- 15:00		Jederzeit möglich am Strand: Sonnen, Baden, Volleyball				Jederzeit möglich am Strand: Sonnen, Baden, Volleyball				Verabschieden / Aufräumen ENDE 15 Uhr						
15:00- 16:30		● CI Fundamental Rolling Point IRIS	● Pilates into CI BABETT Sonnensaal			● Play-Fight BENNO Sonnensaal	● Wurzel-Flügel FlyingSkills CHRISTOPH	Vocal Improv CAROLA								
Pause	30 minuten Pause				30 minuten Pause											
17:00- 18:30	Ab 16:00 Ankommen, Zeltaufbau, Begrüßen	Contango PETER/ BENNO	● Basics Lifts ROLAND		Jam im Wald Treffpunkt Brunnen HEIKE	● Underscore Jam ROLAND	Cranio into CI HEIKE		Jam im Wald Treffpunkt Brunnen							
Abend Essen	Abendessen		18:30 - 19:30 Abendessen				18:30 - 19:30 Abendessen									
19:00-20:15	17:30 bis 19:00 Einchecken / 1h Job Verteilung am Speisesaal						Body-Work mit Anleitung LELLA UND CHRISTOPH Sonnensaal									
ab 20:30	● Eröffnungskreis für alle danach Warmup zur CI-Jam mit Buddha Spot PETER	CI Musik Felder Transformation Solo option ab 22:30 Contango	● CI BASICS into Jam KABIRO		22:30 Singen am Feuer am See mit SKY	● Präsenz Raum Musik & Tanz SONJA & PETER ab 22:30 Jam	● Pure CI Jam (silent?) MURIEL ----- 23:00 warmup Contango PETER		22:30 Singen am Feuer am See mit SKY							

AB 19:30 CI Jam
 Woman only SONJA 16h
 Men-Special PETER & BENNO



