

Soli Event on 8th of July

Timetable

	Lärche	Shiatsu	Kiefer	Bewegung
10:00-11:00		10:00 - 11:00 Tina: Morning Yoga/Movement Class No prior knowledge needed (4 participants, EN/DE)		
11:00-12:00				11:00 - 13:00 Workshop with Elias: "Von Mir für Mich": ein Schreibworkshop - Workshopbeschreibung siehe rechts im extra Kasten
12:00-13:00	12:00-13:00 Irina: Thai massage (60 min)	12:00-13:00 Anke: Shiatsu (60 min)	12:00-12:30 Meiro: Massage or Footreflex (30 min) 12:45-13:15 Meiro: Massage or Footreflex (30 min)	
13:00-14:00	13:15-14:15 Irina: Thai massage (60 min)	13:15-14:15 Anke: Shiatsu (60 min)		
14:00-15:00	14:30-15:30 Irina: Thai massage (60 min)	14:30 - 15:30 Workshop with Tina: Somatic Approach to Nervous System Dysregulation Theory and Somatic Exercises (6 participants, EN/DE)	14:00 - 14:45 Rocki: Massage (45 min)	14:00-15:00 Workshop with Meiro: Self-massage on the feet against menstrual cramps (8 participants, EN/DE)
15:00-16:00			15:00 - 15:30 Elias: Massage (30 min) 15:45 - 16:15 Elias: Massage (30 min)	15:30-16:30 Workshop with Niklas: re_connect - stress release *grounding*breathing*moving * (7 participants, EN/DE)
16:00-17:00	16:00 - 16:45 Rocki: Massage (45 min)	16:45 - 17:45 Workshop with Tina: Acupressure for everyday life Theoretical introductions to meridians, Acupressure points and self massage methodes (6 participants, EN/DE)	16:30-17:20 Elias: Massage (50 min)	
17:00-18:00				17:00 -18:00 Nada - ear acupuncture
18:00-19:00				
19:00-21:00	Evening event: why care - examples of medical care in revolutionary movements			

Preise/Prices

30-100 Euro for 45-60 min
treatment

20-60 Euro for 30 min
treatment

5-30 Euro for workshops and
Nada

Dunkelgrau heißt ist schon
vergeben /
dark grey means, it's allready
booked

"Von Mir für Mich": ein Schreibworkshop

"Von Mir für Mich" ist ein therapeutischer
Schreibworkshop. Zwei Stunden lang
nehmen wir uns die Zeit um gemeinsam
einen sicheren und warmen Ort zu
erschaffen. Die verschiedenen
Schreibanregungen geben dir die
Möglichkeit deinem Drachen, deinem
Crybaby oder deiner eigenen guten Fee zu
begegnen.

Elias Kosanke arbeitet als Autor für
Theater & Audio, sowie Masseur &
Bodyworker. Seit 9 Jahren leitet er
regelmäßig Schreibworkshops.

*The workshop will be hold in German with
the possibility of English whisper
translation. You can write in every
language that feels closest to you though.*