



Workshop Plan



Tag	Uhrzeit	WS Titel	Dauer	max. TN Anzahl	WS Space	kurze Beschreibung	Anmerkung Tools
Freitag	15 Uhr	Grundlagen Erste Hilfe (Paco) Anfänger	30 - 45 Minuten	k.A.	1 - Wiese vorne	Grundlagen Erste Hilfe	keine Tools notwendig
	16 Uhr	Feuerfotos (Ringo) all Levels	60 - 120 Minuten	15	3 - Waldbühne	Eine Einführung in Theorie und Praxis zur Aufnahme schöner Feuerfotos.	eigene Kamera notwendig, sonst gibt es nur Theorie
		Klassisches Ballett - the basic for everything (Christiane) Anfänger	60 Minuten	30	Speisesaal	Eine Einführung in das klassische Ballett - Positionierung, leichte Schritt- und Sprungkombinationen	keine Tools notwendig
	17 Uhr	Poi Hyperloops und Barrelrolls (Bernhard) Intermediate	60 Minuten	15	1 - Wiese vorne	3-Beat-Weave, Hyperloops und Barrelrolls bauen auf einander auf und öffnen Raum für viele Tricks.	nur wenige Tools vorhanden, bitte eigene mitbringen
		Dragonstaff Basics (Björn) Anfänger	60 Minuten	10	2 - Wiese hinten	Eine Einführung in das Spiel mit dem Dragonstaff - Grundlagen und Basic Moves	bitte eigene Tools mitbringen
18 Uhr	First Burn (Karsten*) Anfänger	60 - 90 Minuten	15	Firespace	Feuer spielen mit Anleitung ausprobieren, Sicherheitsvorkehrung lernen	bitte eigene Tools mitbringen	
Samstag	10 Uhr	Mit Rückschlägen umgehen - how to get back on your feet (Paco) all Levels	30 - 45 Minuten	k.A.	3 - Waldbühne	Mit Rückschlägen umgehen - how to get back on your feet	keine Tools notwendig
	11 Uhr	Tech-Fächer (Maike) Anfänger / Intermediate	60 Minuten	20	1 - Wiese vorne	nur für steife Fächer, nicht für Klappfächer Griffvarianten und Umgreifen Poi-Moves mit Fächern (3-Beat-Weave, Thread the Needle)	einige Tools vorhanden
		Poi Basics (Lin) Anfänger	60 Minuten	15 - 20	2 - Wiese hinten	Eine Einführung in das Poi Spiel - Grundlagen und Basic Moves	bitte eigene Tools mitbringen
	12 Uhr	Flow State Seminar (Alex) all Levels	40 - 60 Minuten	k.A.	3 - Waldbühne	An informal introduction to the scientific understanding of the Flow State, and their meaningful conclusions in Flow Hacking. Theory by Mihaly Csikszentmihalyi	keine Tools notwendig
	13 Uhr	Hoop Basics (Sara) all Levels	60 Minuten	15 - 20	1 - Wiese vorne	Eine Einführung in das Spiel mit dem Hoop on- und off body - Grundlagen und Basic Moves	nur wenige Hoops vorhanden, bitte eigene mitbringen
	14 Uhr	Kontaktjonglage - Lost in Isolation (Sven) Anfänger	60 Minuten	Okt 15	2 - Wiese hinten	Eine Einführung in die Kontaktjonglage, mit Schwerpunkt auf Isolationen. Wir werden balancieren, werfen, fangen, und uns mit und um unser kleines Fenster drehen.	einige Kontaktkugeln vorhanden, gerne eigene mitbringen
		Spinning Staff Basics (Stephie) Anfänger	60 Minuten	15	1 - Wiese vorne	Eine Einführung in das Spiel mit dem Spinninggataff - Grundlagen und Basic Moves	bitte eigene Tools mitbringen
	15 Uhr	Poi Pendel und Isolationen (Vincent) Anfänger	45 - 75 Minuten	15	2 - Wiese hinten	Pendel und Isolationen. Wie komme ich rein und was kann ich damit machen. wie verbinde ich Pendel mit Isolationen.	nur wenige Tools vorhanden, bitte eigene mitbringen
17 Uhr	Muskelentspannung nach Jakobson (Nicole) all Levels	60 Minuten	10 - 15	3 - Waldbühne	Entspannungstechnik durch An- und Entspannen der Muskeln mit dem Ziel der Senkung der Muskelanspannung. Nach einer kurzen Einführung ins Thema wird die Relaxation angeleitet durchgeführt, danach ist Raum für Fragen.	keine Tools notwendig	
Sonntag	bis ca. 15 Uhr	Zeit und Raum für spontane Workshops und für Tricksharing (Anmeldung vor Ort noch möglich)					