

Sauna trifft Berg/Wald - Programm

Sonntag, 10. August 2025

Individuelle Anreise

15:30 Uhr	Aufguss Waldwanderung
16:30 Uhr	Aufguss Duftreise mit Musik & frischen Kräutern & Blüten
17:30 Uhr	Aufguss Abendzauber

Montag, 11. August 2025

07:30 – 08:00 Uhr	Morgenmeditation
10:30 – 12:00 Uhr	Waldenergie & Waldkräuter – leichte Waldwanderung Achtsame Bewegung und Kräuter sammeln für den Saunaaufguss am Nachmittag
15:30 Uhr	Aufguss Walderlebnis - mit frisch gesammelten Kräutern
16:30 Uhr	Aufguss Duftreise mit Musik
17:30 Uhr	Aufguss Wohlfühlen - entspannt in den Abend

Dienstag, 12. August 2025

07:30 – 08:00 Uhr	Morgenmeditation
10:30 – 12:00 Uhr	Atemreise zum Wasserfall Kaltenbach – leichte Wanderung zum Wasserfall Kaltenbach, spüre die belebende Wirkung des Wassers
15:30 Uhr	Aufguss Wasserfall-Energie
16:30 Uhr	Aufguss Duftreise mit Musik
17:30 Uhr	Aufguss Tief durchatmen

Mittwoch, 13. August 2025

07:30 – 08:00 Uhr	Morgenmeditation
10:30 – 12:00 Uhr	Kraftquelle Wald – leichte Waldwanderung Natur mit allen Sinnen erleben
15:30 Uhr	Aufguss Waldzauber - mit frisch gesammelten Kräutern
16:30 Uhr	Aufguss Duftreise mit Musik
17:30 Uhr	Aufguss Sternenruhe

Donnerstag, 14. August 2025

Abreise oder individuelle Verlängerung