

Sauna trifft Wald – Programm im Kirchheimerhof

Mittwoch, 28. Mai 2025

- | | |
|-------------------|---|
| 10:00 – 11:30 Uhr | Zauber des Waldes – leichte Waldwanderung
Den Wald mit allen Sinnen erleben & spüren, achtsames
Bewegen und wertvolle Waldschätze sammeln,
für wohltuende Saunaaufgüsse am Nachmittag |
| 14:00 – 14:30 Uhr | Geführte Meditation: <i>Waldmomente für deine Seele</i> |
| 15:30 Uhr | Aufguss Waldwanderung mit frisch gesammelten Waldschätzen |
| 16:30 Uhr | Aufguss Duftreise mit Musik |
| 17:30 Uhr | Aufguss Wohlfühlen – entspannt in den Abend |

Donnerstag, 29. Mai 2025

- | | |
|-------------------|---|
| 10:00 – 11:30 Uhr | Die Magie des Wassers
Spüre die belebende und erfrischende Kraft des Wassers mit
achtsamen Atemübungen und sanften Yogahaltungen |
| 14:00 – 14:30 Uhr | Geführte Meditation: <i>Die reinigende Kraft des Wassers</i> |
| 15:30 Uhr | Aufguss Tief durchatmen |
| 16:30 Uhr | Aufguss Duftreise mit Musik & frischen Kräutern |
| 17:30 Uhr | Aufguss Abendruhe mit wohltuenden Düften und Klängen |

Freitag, 30. Mai 2025

- | | |
|-------------------|--|
| 10:00 – 11:30 Uhr | Kraftquelle Wald – leichte Waldwanderung
Genieße deinen Naturmoment, bei einem Spaziergang die Kraft des
Waldes erleben und die tiefe Verbindung zur Natur spüren |
| 14:00 – 14:30 Uhr | Geführte Meditation: <i>Naturmomente für deine Seele</i> |
| 15:30 Uhr | Aufguss Waldzauber mit frisch gesammelten Waldschätzen |
| 16:30 Uhr | Aufguss Duftreise mit Musik |
| 17:30 Uhr | Aufguss Sternenruhe – ein Wohlfühlmoment zum Tagesausklang |

Samstag, 31. Mai 2025

Abreise oder individuelle Verlängerung