



SAUNA TRIFFT HERBSTLUFT

# GUTSHOFMOMENTE



TRATTLERHOF  
★★★★S

Donnerstag, 01. Oktober

15:30 Uhr

**Aufguss „Kräuterschätze“** mit frischen & getrockneten Kräutern

16:30 Uhr

**Aufguss „Duftreise“** mit Musik und belebenden Düften

17:30 Uhr

**Aufguss „Sternenzauber“** mit Musik und entspannenden Düften

Freitag, 02. Oktober

10:00 - 10:45 Uhr

**Yoga- und Meditationseinheit „Im Rhythmus der Natur“**

Yogaeinheit mit sanftem Dehnen und herzöffnenden Sequenzen  
→ für alle Levels: sanft, aktivierend & achtsam

11:00 - 12:00 Uhr

**Duftworkshop „Mein Duftanker für den Alltag“**

Gemeinsames Mischen eines Roll-Ons mit naturreinen ätherischen Ölen,  
individuell auf dich abgestimmt nach Stimmung oder Thema

15:30 Uhr

**Aufguss „Waldbaden“** mit belebenden Walddüften

16:30 Uhr

**Aufguss „Duftreise“** mit Musik und erfrischenden Düften

17:30 Uhr

**Aufguss „Sternenhimmel“** entspannt in den Abend

Samstag, 03. Oktober

10:00 - 11:30 Uhr

**Leichter Spaziergang „Herbstluft“**

Ein Spaziergang mit allen Sinnen, die Farben des Herbst genießen  
in Verbindung mit achtsamen Bewegungen und Atemübungen.

15:30 Uhr

**Aufguss „Wasser Energie“** mit spritzigen & belebenden Düften

16:30 Uhr

**Aufguss „Tief durchatmen“** mit Musik und belebenden Düften

17:30 Uhr

**Aufguss „Wohlfühlen“** mit Musik und entspannenden Düften

