



SAUNA TRIFFT KRÄUTER

Programm

Donnerstag, 06. August

15:30 Uhr

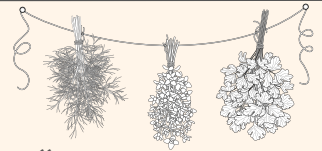
Aufguss „Kräuterreise“ durch den duftenden Kräutergarten

16:30 Uhr

Aufguss „Herzenszeit“ mit Musik und warmen, blumigen Düften

17:30 Uhr

Aufguss „Abendkräuter“ mit Musik und entspannenden Düften



Freitag, 07. August

10:00 - 10:45 Uhr

Yoga- und Meditationseinheit „Sanft in den Tag“

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

11:00 - 12:00 Uhr

Duftworkshop „Mein individueller Kräuter Roll-on“

Gemeinsames Mischen eines Kräuter Roll-Ons mit naturreinen ätherischen Ölen, individuell auf dich abgestimmt

15:30 Uhr

Aufguss „Waldbaden“ mit belebenden Walddüften

16:30 Uhr

Aufguss „Tief durchatmen“ mit frischen & getrockneten Kräutern

17:30 Uhr

Aufguss „Wohlfühlen“ mit Musik entspannt in den Abend

Samstag, 08. August

10:00 - 11:30 Uhr

Leichter Waldspaziergang „Waldzeit“

Den Wald mit allen Sinnen erleben und spüren, achtsame Bewegungen und wertvolle Waldschätze sammeln für einen wohltuenden Saunaaufguss am Nachmittag.

15:30 Uhr

Aufguss „Kräuterschätze“ mit frischen & getrockneten Kräutern

16:30 Uhr

Aufguss „Duftreise“ mit Musik und aktivierenden Düften

17:30 Uhr

Aufguss „Kuschelzeit“ mit Musik und feinen Duftkompositionen

