



SAUNA TRIFFT WASSER *Programm*

Donnerstag, 15. Oktober

15:30 Uhr

Aufguss „Wasser Energie“ tief durchatmen, erfrischenden Düfte

16:30 Uhr

Aufguss „Duftreise“ mit Musik und belebenden Düften

17:30 Uhr

Aufguss „Wohlfühlen“ mit Musik und entspannenden Düften

Freitag, 16. Oktober

10:00 - 11:30 Uhr

Leichter Spaziergang am Bach „Energie des Wassers“

Spüre die belebende Wirkung und die Kraft des Wassers bei einem achtsamen Spaziergang entlang des Baches.

15:30 Uhr

Aufguss „Waldspaziergang“ mit belebenden Walddüften

16:30 Uhr

Aufguss „Tief durchatmen“ mit Musik und erfrischenden Düften

17:30 Uhr

Aufguss „Abendruhe“ mit Musik und entspannenden Düften

Samstag, 17. Oktober

10:00 - 10:45 Uhr

Yogaeinheit „Im Fluss, sanft in den Tag“

Eine ruhige, fließende Yogaeinheit mit sanftem Dehnen, Atemlenkung und Herzöffnenden Übungen → 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 „Wasserfall“ mit spritzigen Düften & Klängen

16:30 Uhr

Aufguss „Duftreise“ mit Musik und belebenden Düften

17:30 Uhr

Aufguss „Sternenhimmel“ mit Musik und entspannenden Düften

