

Seminarprogramm

Basen-Intervallfasten & Feldenkrais mit Kathrin Heinicke

Samstag ab 17:00 Uhr

Seminareröffnung mit Kennenlernrunde und Einführung (1 Std.)

anschl. Gemüsesuppe

Sonntag ab 8:30 Uhr

Morgenrunde und Impulsvortrag (2 Std.)

Stressprävention & Ernährung

Fastenwanderung (ca. 1,5 Std.)

Stressprävention, Natur & Achtsamkeit

Veganes Gemüsegericht

anschl. Pause

Feldenkrais (1,5 Std.)

Stressprävention, Bewegung & Achtsamkeit

Montag bis Donnerstag ab 8:00 Uhr

Morgenbewegung (0,5 Std.)

Stressprävention & Bewegung

Morgenrunde und Impulsvortrag (1,5 Std.)

Stressprävention & Ernährung

Fastenwanderung (ca. 4 Std.)

Stressprävention, Natur & Achtsamkeit

Veganes Gemüsegericht

anschl. Ruhephase mit Zeit für Leberwickel, Anwendungen,
Sauna, Gesundheits- und Wellnessangebote

Feldenkrais (1,5 Std.)

Stressprävention, Bewegung & Achtsamkeit

Zusätzlich am Donnerstag ab 20:00 Uhr

Abschlussabend an der Feuerschale

Freitag ab 8:30 Uhr

Fastenbrechen und Abschlussrunde (1 Std.)

anschl. Verabschiedung und Abreise (bis 10:00 Uhr)