

Seminarprogramm

Waldbaden, Fasten & Yoga mit Susanne Behm

Samstag ab 17:00 Uhr

Seminareröffnung mit Kennenlernrunde und Einführung (2 Std.)

anschl. Fastensuppe

Sonntag ab 8:00 Uhr

Morgenrunde und Impulsvortrag (3 Std.)

Waldprävention

anschl. Zeit für Darmentleerung

Waldzeit (ca. 1,5 Std.)

Waldprävention, Natur & Achtsamkeit

Grüner Smoothie

anschl. Pause

Yoga & Meditation (1,5 Std.)

Stressprävention & Bewegung

Montag bis Donnerstag ab 8:00 Uhr

Morgenrunde und Impulsvortrag (1 Std.)

Waldprävention

Waldzeit (ca. 6 Std.)

Waldprävention, Natur & Achtsamkeit

Grüner Smoothie

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

Yoga & Meditation (1,5 Std.)

Stressprävention & Bewegung

Zusätzlich am Donnerstag ab 20:30 Uhr

Abschlussabend an der Feuerschale

Freitag ab 8:00 Uhr

Fastenbrechen und Abschlussrunde (1,5 Std.)

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