

## **Nimm Deine Gesundheit in die Hand: Energie schöpfen mit der Kraft der Heilpflanzen**

### **Das Programm**

#### **Montag**

##### **Ankommen & Wahrnehmen**

- Führung über den Hof zum Kennenlernen der Gegebenheiten
- anschließend entspannender Spaziergang in der nahen Umgebung
- Gespräch zum gesundheitlichen Befinden, Herausfinden von Potentialen, Bedürfnissen und Unterstützungsbedarf
- Wanderung zu Heilbäumen
- Waldbaden
- Individuelle Gesundheitsberatungen

#### **Dienstag**

##### **Mehr Lebensenergie und starke Abwehr durch gesunde Mitochondrien**

- Seminar: Mehr Lebensenergie und starke Abwehr durch gesunde Mitochondrien
- Wanderung in der Natur mit Atemübungen
- Bin ich ausreichend mit Nährstoffen versorgt?
- Heimisches Superfood
- Individuelle Gesundheitsberatungen

#### **Mittwoch**

##### **Meditation & Achtsamkeitsübungen**

- Einführung in die Achtsamkeitsmeditation
- Waldbaden und Achtsamkeitsübungen
- Meditation und Gespräch
- Spaziergang mit Übungen zur Stärkung der Augen
- Individuelle Gesundheitsberatungen

#### **Donnerstag**

##### **Kräuterwanderung & Herstellung von ganzheitlichen Heilmitteln**

- Kräuterwanderung und Sammlung von Heilpflanzen
- Herstellung von naturheilkundlicher Salbe, Öl oder Tinktur
- Herstellung von heilsamen und schmackhaften Tee aus Kräutern

- "Dankeschön-Ritual" für die Natur und Pflanzen

## **Freitag**

### **Die Natur zur Stärkung & Heilung**

- Atemtechnik nach Wim Hof
- Kaltwasseranwendungen und Eisbaden
- Kräuterwanderung: Auf der Suche nach heimischen Superfood
- Heimisches Superfood sammeln und verarbeiten
- Heilpflanzen zur Unterstützung der Gesundheit