

Mit allen Sinnen NATURerfahren

Wussten Sie, dass die stärksten Heilkräuter direkt vor Ihrer Türe wachsen? Dass Waldbaden - ein seit Jahrzehnten praktiziertes Gesundheitskonzept aus Japan namens Shinrin Yoku - sich positiv auf Ihr Wohlbefinden und Immunsystem auswirkt? Dass einzelne Lebensmittel nicht nur gesund sind, sondern Sie auch aktiver & leistungsfähiger machen?

Mein Name ist Katharina Moosbrugger, ich bin im Berghof Fetz am Bödele aufgewachsen, bin ausgebildete Kräuterpädagogin und habe zusammen mit Lilo Amman-Schwarz (Kräuter- und Ritualexpertin & Humanenergetikerin) und Eva Gowick (Dipl. Ernährungstrainerin) ein tolles 3-Tages „NATURerfahren“ Programm für Sie zusammengestellt, das Ihnen Wissen über Kräuter & Ernährung und neue wissenschaftliche Erkenntnisse über den Wald näherbringt.

Tag 1: Achtsamer Spaziergang mit Sonnenuntergang (ca. 1,5 Stunden)

Treffpunkt am Abend im Fetz. Kleine Begrüßungsrunde mit Infos für die nächsten zwei Tage. Anschließend gehen wir in den Wald spazieren, sehen die Sonne im Bodensee versinken und kommen an einem der schönsten Plätze am Bödele im Hier & Jetzt an.

Tag 2: Waldbaden (ca. 4 Stunden)

Treffpunkt ist um 10.00 Uhr in der Kräuterstube des Berghof Fetz. Shinrin Yoku ist ein japanischer Begriff, der 1982 geprägt wurde. *Shinrin* bedeutet „Wald“ und *Yoku* so viel wie „baden“. Beim Waldbaden schlendern wir achtsam und absichtslos durch den naturbelassenen Wald. Dabei badet man nicht wirklich wie in einem See, sondern begreifen die geheimnisvolle Natur mit allen Sinnen, verbunden mit Meditation- und Achtsamkeisübungen. Das Ziel ist es im Hier & Jetzt anzukommen

Tag 3: Ernährung & Kräuterspaziergang (ca. 3 Stunden)

Treffpunkt ist um 10.00 Uhr in der Kräuterstube des Berghof Fetz. Zusammen mit Eva Gowick - Dipl. Ernährungstrainerin - haben wir einen Workshop für Sie zusammengestellt, der Ihnen Wissen über Ernährung sowie Kenntnisse über einzelne Lebensmittel & Kräuter und deren Auswirkungen auf den menschlichen Organismus näherbringt. Während des Spazierganges bestimmen wir gemeinsam die Wildkräuter, besprechen Inhaltsstoffe und Verwendungsmöglichkeiten und sammeln ausgesuchte Pflanzen für die anschließende Kräutersuppe, die wir im Anschluss zusammen kochen.

Preis:

Package Preis pro Person im Doppelzimmer inkl. Frühstück für 3 Nächte:
Euro 339,- zzgl. Euro 2,- Gästetaxe pro Person pro Tag

Package Preis pro Person im Doppelzimmer zur Alleinbenutzung inkl. Frühstück für 3 Nächte:
Euro 384,- zzgl. Euro 2,- Gästetaxe pro Person pro Tag

Datum:

11. – 14. Juni 2019

18. – 21. Juni 2019

02. – 05. Juli 2019

16. – 19. Juli 2019

13. – 16. August 2019

20. - 23. August 2019

03. – 06. September 2019

10. – 13. September 2019

17. – 20. September 2019