

Programma Schwarzwald Retraite

Zondag 19 mei 2019

- 18:00 Ontvangst en Avondeten in het Mauerhäusle
19:00 Kennismaking met elkaar en de 4 Natuurkwaliteiten

Maandag 20 mei 2019

- 9:00 Yoga: Zonnegroet
9:00 - 13:00 Wandeling met Natuurkwaliteiten Droog & Koud, Natuurervaringen "Zien"
13:00 Lunch
14:00 - 17:00 Beeldende vormgeving (aarde) en Natuurgeneeskundige behandeling (voeten)
18:00 Avondeten

Dinsdag 21 mei 2019

- 9:00 Yoga: Zonnegroet
9:00 - 13:00 Wandeling met Natuurkwaliteiten Koud & Vocht, Natuurervaringen "Voelen"
13:00 Lunch
14:00 - 17:00 Beeldende vormgeving (water) en Natuurgeneeskundige behandeling (sessie met hond)
18:00 Avondeten

Woensdag 22 mei 2019

- 9:00 Yoga: Zonnegroet
9:00 - 13:00 Interactieve lezing over Gezonde Darmen en Voeding, Natuurervaring "Proeven"
13:00 Lunch
14:00 - 17:00 Beeldende vormgeving ("voeding") en Natuurgeneeskundige behandeling (iriscopie)
18:00 Avondeten
20:00 - 22:00 Sauna

Donderdag 23 mei 2019

- 9:00 Yoga: Zonnegroet
9:00 - 13:00 Wandeling met Natuurkwaliteiten Vocht & Warm, Natuurervaring "Ruiken"
13:00 Lunch
14:00 - 17:00 Beeldende vormgeving (lucht) en Natuurgeneeskundige behandeling (sessie met hond)
18:00 Avondeten

Vrijdag 24 mei 2019

9:00 Yoga: Zonnegroet

9:00 - 13:00 Wandeling met Natuurkwaliteiten Warm & Droog, Natuurervaring "Horen"

13:00 Lunch

14:00 - 17:00 Beeldende vormgeving (vuur) en Natuurgeneeskundige behandeling (verrassing!)

17:00 - 20:30 Avondprogramma incl avondeten

Zaterdag 25 mei 2019

voor 10:00 Vertrek vanuit Gasthaus Wilhelmshöhe