

28.09. – 02.10.2022**Detox-Kräuter-Auszeit**

Im Einklang mit der Natur greifen wir die Symbolik des Herbstes auf und lassen los. Wir entgiften, wir entschlacken. Wir bündeln unsere Kräfte für das Wesentliche. Deine persönliche Auszeit zur Reinigung deines Tempels. Körperlich und emotional.

“Der Herbst naht. Die Blätter fallen. Die Energie der Natur zieht sich in die Erde zurück. Zeit überschüssigen Ballast abzuwerfen und Energiereserven für den Winter zu mobilisieren.“

Im Seminar-Preis enthalten:

- Tägliche grüne Smoothies angereichert mit Wildkräutern und unterstützt durch Ringana Balancing für die optimale Nährstoffversorgung
- Leichte Verpflegung und Entgiftung mit Zitronenwasser, Kräutertee und Ringana Cleansing sowie Rohkostvariation für die optimale Körperentgiftung
- Täglich wechselndes Programm von Yoga, Meditation, Körperübungen und Waldbaden von ca. 10 bis 17 Uhr
- Nach Bedarf ca. 30 min Coaching-Sitzung

Mitzubringen sind:

- Yogamatte/ Sitzkissen (ggf. Decke)
- Getränkeflasche (für Kalt- /Heißgetränke)
- Schreibutensilien + Block
- Bequeme als auch wetterfeste Kleidung

Planmäßiger Ablauf:

- Kennenlernen und Einstimmen am Lagerfeuer ab 18 Uhr am 28.09.2022
- Jeweils 09:30 Uhr Treffpunkt am Feuerplatz Spessartdorf zur Abstimmung der Tagesgestaltung je nach Wetterlage (Seminarraum: Hauptstraße 2 – Lohrhaupten)
- Bewusster Verzicht auf Zucker, Kohlenhydrate, Koffein und tierische Produkte
- Balance von Aktivität (Yoga, Waldspaziergang) und Entspannung (Meditationsreisen)
- Tagesintention abgestimmt auf den Detoxfortschritt und Manifestation von körperlichem Wohlbefinden
- Sonntag 02.10. von ca. 10 bis 12 Uhr gemeinsames Abschlussritual

Optimale Vorbereitung (2 Tage vorher):

- Reduzierung der Mahlzeit und kleinere Portionen
- Reduzierung/ Verzicht auf Zucker, Kohlenhydrate, Koffein und tierische Produkte

Haftung

Der Veranstalter haftet nicht für individuelle Kurserfolge, Unfälle und Schäden während des Aufenthaltes und Seminarbetriebes.