

# Sauna trifft Berg/Wald - Programm

*Sonntag, 10. August 2025*

Individuelle Anreise

15:30 Uhr            Aufguss Waldwanderung  
16:30 Uhr            Aufguss Duftreise mit Musik & frischen Kräutern & Blüten  
17:30 Uhr            Aufguss Abendzauber

*Montag, 11. August 2025*

07:30 – 08:00 Uhr    Morgenmeditation  
10:30 – 12:00 Uhr    **Waldenergie & Waldkräuter** – leichte Waldwanderung  
                                 Achtsame Bewegung und Kräuter sammeln  
                                 für den Saunaaufguss am Nachmittag  
  
15:30 Uhr            Aufguss Walderlebnis - mit frisch gesammelten Kräutern  
16:30 Uhr            Aufguss Duftreise mit Musik  
17:30 Uhr            Aufguss Wohlfühlen - entspannt in den Abend

*Dienstag, 12. August 2025*

07:30 – 08:00 Uhr    Morgenmeditation  
10:30 – 12:00 Uhr    **Atemreise zum Wasserfall Kaltenbach** – leichte Wanderung zum  
                                 Wasserfall Kaltenbach, spüre die belebende Wirkung des Wassers  
  
15:30 Uhr            Aufguss Wasserfall-Energie  
16:30 Uhr            Aufguss Duftreise mit Musik  
17:30 Uhr            Aufguss Tief durchatmen

*Mittwoch, 13. August 2025*

07:30 – 08:00 Uhr    Morgenmeditation  
10:30 – 12:00 Uhr    **Kraftquelle Wald** – leichte Waldwanderung  
                                 Natur mit allen Sinnen erleben  
  
15:30 Uhr            Aufguss Waldzauber - mit frisch gesammelten Kräutern  
16:30 Uhr            Aufguss Duftreise mit Musik  
17:30 Uhr            Aufguss Sternenruhe

*Donnerstag, 14. August 2025*

Abreise oder individuelle Verlängerung

