

# Heilwoche "Heimreise zu Mir"

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07:45		Morgengruß	Morgengruß	Morgengruß	Morgengruß	Morgengruß	Morgengruß	Morgengruß
08:30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
10:00		Tiefer Gesprächskreis über spirituelle Themen in der Natur (ca. 1,5 Std)	Wanderung Schmugglerweg mit Einkehr am Klobenstein (ca. 5-6 Std.)	Yoga nach Jahreszeit (ca. 1,5 Std.)	Kräuterwanderung (ca. 2 Std.)	Yoga nach Jahreszeit (ca. 1,5 Std.)	Gipfelwanderung mit Einkehr auf Alm (ca. 5-6 Std.)	9:30 Verabschiedung, danach Abreise
13:00		freie Zeit		freie Zeit	Verarbeitung der gesammelten Kräuter zu Salben, Tees, Tinkturen	freie Zeit		
15:00	ab 15:00 Anreise	Gemeinsames Mandala legen mit Naturmaterialien	freie Zeit	Mobile mit Schwemmholz basteln	freie Zeit	Mandala malen / Calligraphy Sprüche	freie Zeit	
17:00	18:00 Begrüßungsdrink	freie Zeit	Baden in der Gumpe und Wasserfall	freie Zeit		freie Zeit	Baden in der Gumpe und Wasserfall	
18:30	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
19:30	Freies Kennenlernen	Tiefenmeditation / Geführte Gedankenreise	Singen von Heilungsliedern am Feuer	freie Zeit	Tiefer Gesprächskreis über spirituelle Themen	Atemsession / Breathwork	Singen von Heilungsliedern am Feuer	

Essen	Körperarbeit	Wanderung
Kreativ	Spirituell	Sonstiges

Das Programm wird dem Wetter in den Jahreszeiten angepasst

Im Winter statt Kräuterwanderung eine Schneewanderung

Bei heißen Temperaturen statt Gipfelwanderung auch Baden am Chiemsee