

# Seminarprogramm

## 4-Tages-Seminar Allgäu

### Montag

10-11 Uhr : Kennenlernrunde bei einem Glas Wildgrün-Smoothie. Jeder stellt sich vor und Lisa und ich geben eine kurze Einführung zum Seminarablauf

11-11.30 Uhr: Atemübungen und kurze von Karin geführte Meditation

11.30 -13 Uhr: Meridiankunde und theoretische Einführung ins Zahn-Yoga durch Karin

13-15 Uhr: Mittagspause mit einem Tomatensuppen-Wildgrün-Smoothie und Zeit für einen Erkundungsspaziergang

15- 16 Uhr: Yogastunde mit Lisa

16- 16.30 Uhr: Smoothie-Pause

16.30- 18 Uhr: Gemeinsame Wanderung und Wildkräutersuche und Erklärung, welches Wildkraut auf welche Zähne wirkt

18.30-19.30: Abendmahl mit Wildgrün-Avocado-Smoothie und Kräutertee

20-20.30 Uhr: Abendmeditation Samstag

### Dienstag

8.30-9.30 Uhr: Treffen in der Gemeinschaftsküche und gemeinsame Zubereitung von Detox-Zitronenwasser und anschließend Wildgrün-Smoothie. Dabei Tipps zur Wildgrün- und Detox-Smoothies aus den Rezeptbüchern von Karin und Lisa

- 9.30-10 Uhr: Kurzer Spaziergang mit Atemmeditation im Freien
- 10-11 Uhr: Zahnyoga mit Lisa
- 11- 12 Uhr: Besprechung holistischer Zahngesundheitsthemen mit Karin
- 12-13 Uhr: Entspannungs-Yoga mit Lisa
- 13-15 Uhr: Mittagspause mit Wildgrün-Spinatsuppen-Smoothie und Zeit für Ruhe oder Spaziergang
- 15-16 Uhr: Vortrag von Karin zu Detox über die Haut und chemiefreie Kosmetik-Alternativen
- 16- 17 Uhr: Gemeinsame Wanderung mit Atemübungen und Übungen für das Lösen von Blockaden
- 17- 17.30 Uhr: Kurze Tee- und Snackpause
- 17.30-18 Uhr: Vortrag über Nährstoffe in der basischen- und Rohkostküche
- 18-19 Uhr: Abendmahl mit grünem Wildgrün-Smoothie und anschließend Zeit zur freien Gestaltung
- 20.30-21 Uhr: Abendmeditation Sonntag

## Mittwoch

- 8.30-9.30 Uhr: Treffen in der Gemeinschaftsküche und gemeinsame Zubereitung von Detox-Zitronenwasser und anschließend Wildgrün-Smoothie. Dabei Tipps zur Wildgrün- und Detoxsmoothies aus den Rezeptbüchern von Karin und Lisa
- 9.30- 11 Uhr: Meditation und anschließend Zahnyogastunde
- 11-12.30 Uhr: Holistische Zahngesundheit mit Karin
- 12.30-14 Uhr: Gemeinsame Zubereitung des Mittags-Smoothies in der Gemeinschaftsküche mit Austausch von Ernährungstipps von Lisa und Karin

14-15 Uhr: Zeit zur freien Gestaltung

15-17 Uhr: Wanderung und Sammeln von Holz und Zapfen für das abendliche Feuerritual

17.30- 18.30: Meditation und Zahnyoga

19-20 Uhr: Treffen in der Gemeinschaftsküche und Zubereitung des Abend-Smoothies

20.30- 21.30: Feuerritual

## Donnerstag

8.30-9.30 Uhr: Treffen in der Gemeinschaftsküche und gemeinsame Zubereitung von Detox-Zitronenwasser und anschließend Wildgrün-Smoothie. Dabei Tipps zur Wildgrün- und Detoxsmoothies aus den Rezeptbüchern von Karin und Lisa

9.30- 11 Uhr: Meditation und anschließend Zahnyogastunde mit Lisa

11-12 Uhr: Holistische Zahngesundheit und weitere Tipps zur Meridian-Aktivierung

12-13 Uhr : Treffen in der Gemeinschaftsküche und Zubereitung des Smoothies. Gemütliche Abschlussrunde beim Mittags-Smoothie.

13 Uhr: Ende und Verabschiedung