

Seminarprogramm

Wochenendseminar Allgäu

Freitag

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

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

20-20.30 Uhr: Abendmeditation

Samstag

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

9.30-10 Uhr: Kurzer Spaziergang mit Atemmeditation im Freien

10-11 Uhr: Zahn yoga 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 Kosmetikalternativen

16- 16.30 Uhr: Gemeinsame Wanderung

17-18 Uhr: Vortrag über Nährstoffe in der Rohkostküche

18-19 Uhr: Abendmahl mit grünem Wildgrün-Smoothie

20.30-21 Uhr: Abendmeditation

Sonntag

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 Zahn yogastunde

11-12 Uhr: Holistische Zahngesundheit mit Karin

12-13 Uhr: Gemeinsame Zubereitung des Mittags-Smoothies in der Gemeinschaftsküche mit Austausch von Ernährungstipps von Lisa und Karin

Ende 13 Uhr

Wichtig: Neben den Wildgrünsmoothies stehen Rohkost-Gemügesticks und Obst zur Verfügung.

Seminarkosten (inklusive Verpflegung,exklusive
Übernachtung):

650 Euro