

## Auszeit-Wochenende im Wald-

### Nahrung auf allen Ebenen

Wir laden dich herzlich zu einer gemütlichen und kraftbringenden Auszeit ein. Zusammen mit anderen Frauen werden wir in einem schönen Naturraum den Elementen nahe sein.

Neben dem Aspekt einfach mal zu sein, sich auszutauschen, sich wohl zu fühlen und Kraft zu schöpfen, wird unser Wochenende auch unter dem Thema \*Nahrung auf allen Ebenen\* stehen. Das beinhaltet vor allem den Aspekt einer gesunden individuellen Lebensweise und Nahrungs- / Energieaufnahme auf allen Ebenen (physisch, emotional, mental, seelisch).



Zeit zum Inne halten und Kraft schöpfen



Unsere Ernährung (und Energieaufnahme) beeinflusst maßgeblich unsere Gesundheit. Nicht ohne Grund gibt es den Ausspruch ‚Du bist was du isst‘. An diesem Wochenende bekommst du jede Menge Tipps zur ganzheitlichen, gesunden Ernährung. Wir werden gemeinsam verschiedene Snacks und Gerichte ausprobieren, die auch für die eigene Küche als Inspiration dienen dürfen. Ebenso wird es Informationen zur Aufnahme von feinstofflichen Energien (‚feinstoffliche Nahrung‘) sowie Energie- und Meditationsübungen zur Unterstützung einer gesunden Lebensweise geben. Bei geführten Meditationen und Aktionen im Naturraum können sich deine Wahrnehmungsfähigkeit und Heilkräfte entfalten und erhöhen.

Eine Zeit um sich neu auszurichten, eigene Wünsche und Ziele wahrzunehmen und sich selbst zu erkennen.

#### Unterkunft / Verpflegung:

Übernachten werden wir in Zelten oder unter Tarps. Kochen werden wir gemeinsam überm Feuer als Teil des Outdoorkonzeptes. Bei den Lebensmitteln achten wir auf regionale- und Bio-Produkte. Die Ausrichtung der Verpflegung ist vollwertig, pflanzlich basiert.

**Dauer:** 20.05.-22.05.2022 (Freitag ab 15 Uhr Anreise | Sonntag bis 14 Uhr)

**Ort:** Wildniscamp bei Fürstenwalde, Hangelsberg

**Kosten:** 320€ pro Person, inkl. Verpflegung, Material

Wir freuen uns auf dich!

