Programm Drei-Phasen-Basenfasten Birkenhof 25. Juni – 1. Juli 2023

Sonntag 25.06.2023	Montag 26.06.2023	Dienstag 27.06.2023	Mittwoch 28.06.2023	Donnerstag 29.06.2023	Freitag 30.06.2023	Sonnabend 01.07.2023
AT = Aufmerk-samkeitstraining	8:00 – 8:45 AROHA (A,) AT und Moxa	8:00 – 8:45 A, AT und Moxa	8:00 – 8:45 A, AT und Moxa	8:00 – 8:45 A, AT und Moxa	8:00 – 8:45 A, AT und Moxa	8:00 – 8:45 A, AT und Moxa
	9:00 – 9:45 Frühstück	9:00 – 9:45 Frühstück	9:00 – 9:45 Frühstück	9:00 – 9:45 Frühstück	9:00 – 9:45 Frühstück	9:00 – 9:45 Frühstück
	10:00 – 11:30 Seminar & Meditation	10:15 Uhr Start Wanderung	10:00 – 11:30 Seminar & Medit.	10:00 – 11:30 Seminar & Medit.	Sauna, Wellness-anwendung oder	Packen, Sauna, Baden
	11:45 – 12:45 Baden, Sauna, Wellnessanwendung		11:30 – 12:45 Baden, Sauna, Wellnessanwendung	11:30 – 12:45 Baden, Sauna, Wellnessanwendung	9:15 Erste Gruppe Bogenschießen	11:15 – 12:45 Abschluss und Meditation
	13:00 – 13:45 Mittagessen		13:00 – 13:45 Mittagessen	13:00 – 13:45 Mittagessen	13:00 – 13:45 Mittagessen	13:00 Mittagessen,
	13:45 – 15:00 Ruhepause mit Leberwickel		13:45 – 15:00 Ruhepause mit Leberwickel	13:45 – 15:00 Ruhepause mit Leberwickel	13:45 – 15:00 Ruhepause mit Leberwickel	Abreise
15:00 – 17:00 Begrüßung/ Ablauf/ Salben	15:00 – 16:00 Baden, Sauna, Wellnessanwendung		Fakultatives Angebot Kleine Wanderung	15:00 – 16:00 Baden, Sauna, Wellnessanwendung	15:15 zweite Gruppe Bogenschießen oder	
17:15 – 17:45 Hotelführung mit Frau Gmach	16:30 – 17:30 Schamane		16:45 – 17:45 Klangschalenreise	16:00 – 17:45 Mentaltraining	Baden Sauna Wellnessanwendung	
18:00 – 19:00 Abendbrot	18:00 – 19:00 Abendbrot	18:30 – 19:30 Abendbrot	18:00 – 19:00 Abendbrot	18:00 – 19:00 Abendbrot	18.00-19-00 Abendbrot	
19:15 – 20:30 Bauchmassage, Entspannungsü bung, Abend-geschichte	19:15 – 20:30 Bauchmassage Entspannungsübungen, Abendgeschichte	19:45 – 20:30 Bauchmassage Entspannung 21:00 Treff Bar	19:15– 20:30 Bauchmassage, Entspannungs-übungen, Abend-geschichte	19:15 – 20:30 Bauchmassage Entspannungs-übungen, Abend-geschichte	19:15 – 20:30 Bauchmassage, Entspannungsübung en, Abend-geschichte	

Bitte planen Sie eventuelle Programmänderungen durch Witterungseinflüsse ein. Die grün geschriebenen Zeiten sind fakultativ und können selbst gestaltet werden.

Sabine Reißig-Ramm ◆ Caspar-David-Friedrich-Str. 51 ◆ D-01217 Dresden ☎ 03 51 – 4 76 57 50 ✉ info@schmerz-frei.eu www.schmerz-frei.eu