

Wochenende „Meerzeit gegen den Winterblues“

Mit Carola Böhm (Gesundheitsberaterin IHK) und Susanne Schnitzer (Heilpraktikerin für Psychotherapie und Beraterin für ganzheitliche Ernährung)

Freitag:

16:00 Uhr Ankommen und Kennenlernen

17:00 Uhr Einführung in die Thematik

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr kreative Farbgestaltung

ca. 21:30 Uhr Ausklang

Samstag:

8:15 Uhr Morgengruß

8:30 Uhr Frühstück

9:45 Uhr Meerzeit

11:15 Uhr Wir kochen uns ein Gute-Laune-Menü

12:30 Uhr Mittagessen

Zeit zur freien Gestaltung

16:30 Uhr Umgang mit „Winterblues“

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Zeit und Anleitung zum Wohlfühlen und Entspannen

21:30 Uhr Ausklang

Sonntag:

8:15 Uhr Morgengruß

8:30 Uhr Frühstück

9:45 Uhr Meerzeit / Kneipp-Anwendungen

11:15 Uhr Ernährung und psychische Gesundheit

12:30 Uhr Mittagessen

14.00 Uhr Abschiedsritual

Für die Gäste besteht während des Aufenthalts auch die Möglichkeit zur Saunanutzung.

Die Verpflegung besteht zum größten Teil aus Produkten mit Bio-Zertifikat.