



bewusst SEIN - gesund SEIN - Programm

Freitag	18:00 - 21:00	Kennenlernen gemeinsames Abendessen
Samstag	10:00 - 13:00	bewußt Sein: Teil1 verbundene Atmung
	14:00 - 16:30	Ernährung & Kräuter aktive Meditation
	17:30 - 19:00	Gemeinsames Kochen und Abendessen
	19:30 - 21:30	Musik und Frequenzen passive Meditation
Sonntag	10:00 - 13:00	bewußt Sein, Teil 2 gemeinsames Mittagessen