

**28.09. – 02.10.2022****Detox-Kräuter-Auszeit**

Im Einklang mit der Natur greifen wir die Symbolik des Herbstes auf und lassen los. Wir entgiften, wir entschlacken. Wir bündeln unsere Kräfte für das Wesentliche. Deine persönliche Auszeit zur Reinigung deines Tempels. Körperlich und emotional.

*“Der Herbst naht. Die Blätter fallen. Die Energie der Natur zieht sich in die Erde zurück. Zeit überschüssigen Ballast abzuwerfen und Energiereserven für den Winter zu mobilisieren.“*

**Im Seminar-Preis von 360 € enthalten:**

- Tägliche grüne Smoothies angereichert mit Wildkräutern und unterstützt durch Ringana Balancing für die optimale Nährstoffversorgung
- Leichte Verpflegung und Entgiftung mit Zitronenwasser, Kräutertee und Ringana Cleansing sowie Rohkostvariation für die optimale Körperentgiftung
- Täglich wechselndes Programm von Yoga, Meditationsreisen, Körperübungen und Waldbaden von ca. 10 bis 17 Uhr
- Nach Bedarf ca. 30 min Coaching-Sitzung
- Übernachtung im 4er/ 8er-Chalet wird mit dem Seminarpreis über das Bergdorf Spessart abgerechnet – nähere Information auf [www.bergdorf-spessart.de](http://www.bergdorf-spessart.de)

**Mitzubringen sind:**

- Yogamatte/ Sitzkissen (ggf. Decke) - Schreibutensilien + Block
- Getränkeflasche (für Kalt- /Heißgetränke)
- Bequeme als auch wetterfeste Kleidung

**Planmäßiger Ablauf:**

- Kennenlernen und Einstimmen am Lagerfeuer ab 18 Uhr am 28.09.2022
- Jeweils 09:30 Uhr Treffpunkt am Feuerplatz Spessartdorf zur Abstimmung der Tagesgestaltung je nach Wetterlage (Seminarraum: Hauptstraße 2 – Lohrhaupten)
- Bewusster Verzicht auf Zucker, Kohlenhydrate, Koffein und tierische Produkte
- Sonntag 02.10. von ca. 10 bis 12 Uhr gemeinsames Abschlussritual

**Optimale Vorbereitung (2 Tage vorher):**

- Reduzierung der Mahlzeit und kleinere Portionen
- Reduzierung/ Verzicht auf Zucker, Kohlenhydrate, Koffein und tierische Produkte
- 

**Veranstalter:**

- Die Inhalte werden von **Vanessa Nöth** und **Markus Wüscher** gestaltet
- Nähere Information zu den einzelnen Personen auf [www.marwoods.de](http://www.marwoods.de)

**Haftung**

Der Veranstalter haftet nicht für individuelle Kurserfolge, Unfälle und Schäden während des Aufenthaltes und Seminarbetriebes.