



Heilpflanzen und Wald mit allen Sinnen erleben

Termine (jeweils von Donnerstag bis Sonntag):

18. bis 21. Juni 2020

02. bis 05. Juli 2020



Dr. Dagmar Wemmer ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und Heilpflanzenexpertin (Phytotherapeutin).

Seit über 30 Jahren bietet sie Exkursionen in die Natur an und arbeitet in ihrer eigenen Praxis für Psychiatrie und Psychotherapie in Mosnang / St. Gallen mit Heilpflanzen.

Seit einigen Jahren ist sie als erste Ärztin in der Schweiz als Waldtherapeutin unterwegs (Ausbildung an der EAG – Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheitsförderung – unter der Leitung von Prof. H. Petzold). Sie referiert über die wissenschaftlich nachgewiesenen Wirkungen des Waldes an Fachtagungen und leitet das von ihr gegründete Institut für achtsamkeitsorientierte Waldtherapie.

Dieser Workshop mit Dr. Dagmar Wemmer verbindet die jahrhundertealte äußere und innere Anwendung von Heilpflanzen mit dem aktuellen Thema der heilsamen und stressreduzierenden Aufenthalte im Wald.

Hören Sie alte Legenden über Heilpflanzen, erfahren Sie Wissenswertes über ihre Heilkraft und die richtige Anwendung. Lernen Sie Interessantes über die heilsame Wirkung des Waldes mit gezielten Achtsamkeitsübungen und kreativen Elementen und erfahren Sie die mentale und seelische Frische und Entspannung, die der Waldaufenthalt Ihnen schenkt.

Hinweis: Denken Sie für die Workshop-Einheiten im Freien an wetterfeste & regenfeste Kleidung ohne Schirm, feste Schuhe sowie lange Hosen.

Ablaufplan

Donnerstag:

- * ab 15.00 Uhr Individuelle Anreise und Bezug des Zimmers.
Ankommen und entspannen, die Umgebung erkunden
- * 17.30 – 18.30 Uhr **Gemeinsames Kennenlernen in der Natur / erste Inputs zum Thema Heilpflanzen und Wald**, Treffpunkt Hotelempfang
- * 18.45 – 19.15 Uhr **Einstimmung in die Thematik Heilpflanzen und Wald mit Kurzdiashow**
- * 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

Freitag:

- * ab 07.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- * 10.00 – 11.30 Uhr **Entdecken – Riechen – Fühlen – Staunen: Exkursion**
Treffpunkt Hotelempfang



- * 13.00 – 13.30 Uhr **Wie der Wald uns gesund hält und heilend wirkt (Kurzvortrag)**
- * anschließend Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Sauna, Behandlungen etc.
- * 17.00 – 18.30 Uhr **Der Wald als heilsamer Lebensraum: Achtsamkeitsübungen im Wald / Teil 1**, Treffpunkt Hotelempfang
- * 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

Samstag:

- * ab 07.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- * 10.00 – 11.30 Uhr **Der Wald als heilsamer Lebensraum: Achtsamkeitsübungen im Wald / Teil 2**, Treffpunkt Hotelempfang
- * anschließend Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss, Sauna, Behandlungen etc.
- * 15.00 – 17.00 Uhr **Anwendungen mit Heilpflanzen: ätherische Öle – Einreibungen, Auflagen und Wickel**, Treffpunkt Hotelempfang
- * 19.30 Uhr Gemeinsames Abendessen

Sonntag:

- * ab 07.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet
- * bis 10.30 Uhr Freigabe der Zimmer
- * 10.30 – 12.00 Uhr **Der Wald als heilsamer Lebensraum: Achtsamkeitsübungen im Wald / Teil 3**, Treffpunkt Hotelempfang
- * anschließend individuelle Abreise

Das Workshop-Paket „Heilpflanzen und Wald erleben“ beinhaltet:

3 Übernachtungen, Superior-Halbpension, alle weiteren Verwöhnleistungen, die oben genannten Programmpunkte sowie die individuelle Betreuung durch Dr. Dagmar Wemmer

18. bis 21. Juni 2020	6 bis 8 Teilnehmer	ab 9 Teilnehmer
im Doppelzimmer (je nach Kategorie)	ab € 937,-	ab € 897,-
im Einzelzimmer	€ 1.027,-	€ 987,-

02. bis 05. Juli 2020	6 bis 8 Teilnehmer	ab 9 Teilnehmer
im Doppelzimmer (je nach Kategorie)	ab € 991,-	ab € 951,-
im Einzelzimmer	€ 1.081,-	€ 1.041,-

Preise pro Person. Für die Einzelnutzung eines Doppelzimmers berechnen wir einen Aufschlag von € 50,- pro Nacht.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen, maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

Für die Teilnahme an unseren Workshops ist eine Anmeldung und Buchung im Voraus nötig.

Vorteilskonditionen: 2 Workshops im Jahr 2020 buchen + beim 2. Aufenthalt einen Nachlass von 10% auf den Paketpreis erhalten.

Reservierungen und weitere Informationen unter +49 (0) 8823 – 92 8000

info@daskranzbach.de oder www.daskranzbach.de