



RaucherKesa
Theresa Lau
Atemraterin, Pflanzenheilkunde und Räuchern

Sonnenblick
NATURPARK ZITTAUER GEBIRGE

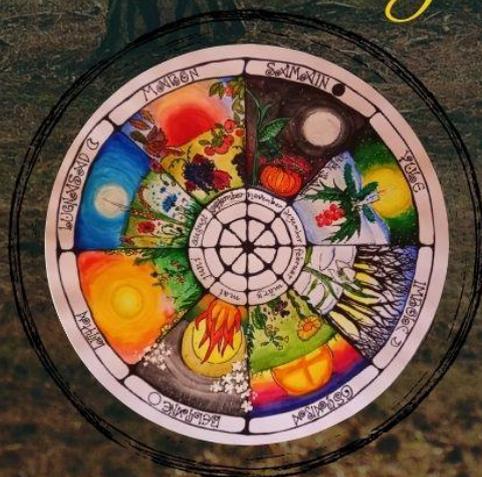
06. - 09. NOVEMBER 2025

ATMEN RÄUCHERN
HEILKRÄUTER

*Ein Wochenende im
Wald*

DER NOVEMBER LÄDT DAZU EIN, ZUR RUHE ZU KOMMEN.
LASST UNS DAS GEMEINSAM TUN – ÜBER DIE ATMUNG,
HEILPFLANZEN UND DAS RÄUCHERN

...Im Einklang mit dem Jahreskreis



ATMEN
HEILKRÄUTER

RÄUCHERN

Ein Wochenende im Wald

Programm:

Donnerstag, 6.11.

16.30 bis 19.00 Uhr

Tag der Anreise

Mit Eintritt der Dunkelheit beginnen wir unser Wochenende ganz im Sinne des Jahreskreises – in der Dunkelheit und Stille.

Lernt das Jahreskreisfest im November und seine Bedeutung für uns kennen.

Ihr erlernt erste Atemübungen, die uns in der dunklen Jahreszeit Kraft geben und gemeinsam entdecken wir die Kraft des Novembervollmondes

Kräuterkunde am Vormittag

Bei einer gemeinsamen Tasse heißen Kräutertees vertiefen wir die Wirkweise der Kräuter für den Winter.

Atemmeditation und Atemübungen

Atemübungen, die deinen Körper von Innen stärken.

Freitag, 7.11.

10.00 bis 12.00 Uhr

16.00 bis 17.30 Uhr

Samstag, 8.11.

10.30 bis 12.30 Uhr

18.00 bis 20.00 Uhr

Atemmeditation und Atemübungen

Wenn es das Wetter erlaubt, werden wir die Atemübungen in den herbstlichen Wald verlegen.

Räucherkreis

Am Abend widmen wir uns dem Räuchern.

Wir räuchern mit heimischen Kräutern, Hölzern und Harzen aus der uns umgebenden Natur.

Tag der Abreise

Erlebe den Wald noch einmal aus einem anderen Blickwinkel kleine schamanische Baumkunde zum Abschluss und Atemübungen im Wald. Danach persönlicher Ausklang und Abreise.

Sonntag, 9.11.

10.30 bis 11.30 Uhr

ATMEN RÄUCHERN HEILKRÄUTER

Ein Wochenende im Wald

06. - 09. NOVEMBER 2025

Veranstaltungsort:

“HAUS SONNENBLICK”
GRUND 3
02797 LUFTKURORT LÜCKENDORF

Buchbar über:

info@sonnenblick-urlaub.de

+49 35844 72560

+49 163 405 1885

www.sonnenblick-urlaub.de

Preis für alle Veranstaltungen, inklusive Booklet mit wertvollen Anregungen und Rezepten und Räucher Mischung zum Mitnehmen	195 € p.P.
Preis für Übernachtung (Selbstverpflegung - voll ausgestattete Küche vorhanden), Doppelzimmer	40 € p.P. /Nacht

Frühstücksmöglichkeit im Ort vorhanden!

buchbar als Gruppe von 4-8 Personen (Einzelbuchungen möglich!)
bis zum 20. Oktober 2025

*bequem zu Fuß vom "Haus Sonnenblick" zu erreichen

Sonnenblick
NATURPARK ZITTAUER GEBIRGE



RaucherResa
Theresa Lau

Atemberaeterin, Pflanzenheilkunde und Räuchern