

Tagesworkshop

Nimm dir Zeit für das Wichtigste – dich selbst *Entdecke die Wunder der Natur und die Magie der Achtsamkeit*

Datum: Samstag, 9. August 2025

Dauer: 9:00 – 16:00 Uhr

Ort: „bergauf“ – Fam. Liebfahrt, Bachstraße 46, 8753 Fohnsdorf

Programmübersicht

Ankommen und Begrüßung

- Willkommen im Workshop: Einführung in das Thema „Achtsamkeit und Natur“
 - Vorstellung des Tagesablaufs
-

Vormittag: Wanderung mit Achtsamkeit und Kräuterkunde

- Geführte Wanderung in der Natur mit kurzen Meditationsübungen
 - Achtsame Gespräche und Reflexionen während des Spaziergangs
 - Einführung in die Welt der Wildkräuter: Erkennen, Nutzen und kleine Geschichten rund um die Natur
-

Mittagspause

- Gemeinsame Pause in gemütlicher Atmosphäre
 - Bitte bringe dein eigenes Lunchpaket mit
 - Getränke werden vor Ort bereitgestellt
-

Nachmittag: Kreative Naturrituale und Kräuterprodukte

- **Grundlagen des Räucherns**
 - Einführung in die Tradition und Bedeutung des Räucherns
 - Kennenlernen verschiedener Räucherstoffe und Techniken
 - **Herstellung einer individuellen Räuchermischung**
 - Kreiere deine persönliche Mischung mit ausgewählten Kräutern
 - **DIY Kräuterprodukt**
 - Anleitung zur Herstellung eines einfachen und wohltuenden Kräuterprodukts
-

Abschlussritual

- Gemeinsames Ritual zur Dankbarkeit und Selbstfürsorge
- Kurze Reflexion und Verabschiedung

Besonderes Geschenk

- **Numerologie-Kurzanalyse**
 - Du erhältst die Analyse in Form einer Audioaufnahme, die ich dir nach dem Workshop zusende.
 - Bitte gib dein Geburtsdatum bekannt. (**Geburtsdatum bitte bis 28. Juli 2025 per Mail und mit vollständigem Namen an karin.liebfahrt@aon.at senden**)

Zusätzliches Skriptum

- Alle Teilnehmer*innen erhalten ein **Skriptum**, das die wichtigsten Inhalte rund um die Kräuterkunde und das Räuchern zusammenfasst.
 - Enthalten sind:
 - Wissenswertes über heimische Kräuter
 - Praktische Tipps zum Räuchern
 - Rezepte und Inspiration für Kräuterprodukte

Organisatorisches

- **Mitbringen:** wetterfeste Kleidung, ein Lunchpaket für die Mittagspause
- **Teilnehmerzahl:** Begrenzte Plätze – sichere dir frühzeitig deinen Platz
- **Kostenbeitrag:** 99€
- **Getränke:** Vor Ort bereitgestellt

Fragen & Buchung

Kontakt: karin.liebfahrt@aon.at oder +43 664/4422362 oder bergauf-lebensplan@gmx.at über Homepage möglich

Buchung: Zahlungsdetails folgen nach Anmeldung.

Sobald du den Workshop-Beitrag überwiesen hast, bist du fix angemeldet!

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit dir einen inspirierenden und achtsamen Tag in der Natur zu verbringen!

Karin