



Montag, 21. Juli 2025 14.00 – 18.00 Uhr

Mit allen Sinnen

Die Kraft der Elemente erleben



Ein Naturerlebnis-Workshop
mit einfachen Ritualen, Bewegungen, Pflanzenwissen und gemeinsamem Genuss

Inhalte nach den vier Elementen:

- Erde**
- Barfußgehen: den Boden spüren, ankommen
 - Kennenlernen einer heimischen Pflanze (z. B. Brennnessel): fühlen, riechen, probieren

- Luft**
- Kurze Atemübung zur Verbindung mit dem Moment
 - Impuls zur Leichtigkeit und Klarheit

- Wasser**
- Besuch einer Quelle im Wald
 - Sanfte fließende Bewegungsabfolgen

- Feuer**
- die Transformation der Kräuter
 - Zusammensitzen, verkosten, Austausch & Gemeinschaft

Draußen & drinnen möglich, keine Vorkenntnisse nötig. Treffpunkt 14.00 Uhr Floras Haus / Schattwald 8 +43 676 4810004 / www.florashaus.com