

Ablaufplan: Waldbaden - ein achtsames Wochenende im Arnsberger Wald

| Uhrzeit | Programm | Hilfsmittel |
|---------------|----------------------|--|
| 16:30 – 17:00 | Organisatorisches | |
| 17:00 – 17:30 | Zimmer beziehen | |
| 17:30 – 18:00 | Kurzes Kennenlernen | |
| 18:00 – 19:00 | Abendessen | |
| 19:00 – 20:00 | Kurze Nachtwanderung | Taschenlampe, Sitzkissen |
| 20:00 – | Lagerfeuer | Warme Baumwollkleidung (Funkenflug) |

| Uhrzeit | Programm | Hilfsmittel |
|---------------|-------------------------|---|
| 07:45 – 08:15 | Morgenmeditation | Sitzkissen, evtl. Decke |
| 08:30 – 09:30 | Frühstück | |
| 09:30 – 12:30 | Waldbaden | Evtl. Gymnastikschläppchen, kleines Handtuch, Sitzkissen |
| 13:00 – 14:00 | Mittagessen | |
| 14:00 – 16:00 | Waldbaden/ Harz sammeln | Schaber/Taschenmesser, Smartphone/Handspiegel, evtl. Gymnastikschläppchen, kleines Handtuch Sitzkissen |
| 16:00 – 18:00 | Harzsalbe herstellen | Sitzkissen |
| 18:00 – 19:00 | Abendessen | |
| 19:00 – 20:00 | Nachtwanderung | Taschenlampen, Sitzkissen |
| 20:00 – | Lagerfeuer | Warme Baumwollkleidung (Funkenflug) |

| Uhrzeit | Programm | Hilfsmittel |
|---------------|----------------------------------|-------------------------|
| 08:00 – 09:00 | Morgenmeditation | Sitzkissen, evtl. Decke |
| 09:00 – 10:00 | Frühstück | |
| 10:00 – 12:30 | Waldbaden/ Spitzwegerich Tinktur | Sitzkissen |
| 13:00 – 13:30 | Mittagessen | |
| 13:30 – 14:00 | Verabschiedung | |

Folgende Ausrüstungsgegenstände sind von Vorteil:

- Wetterfeste, regendichte Kleidung
- Warme Baumwollkleidung für das Lagerfeuer (Funkenflug)
- Evtl. Gymnastikschläppchen und ein kleines Handtuch für die Barfuß-Übungen
- Schlafmaske oder Schal, um sich die Augen verbinden zu können
- Sitzkissen, evtl. warme Outdoor Decke für die Morgenmeditation
- Taschenlampe
- Smartphone oder kleiner Handspiegel
- Kleiner Rucksack und Trinkflasche