

## Seelennahrung

deine Gefühle wahrnehmen,  
dein Herz öffnen und ausdehnen  
mit reduzierter Nahrungsaufnahme

Madeleine Mertke  
Heilpraktikerin ~ Fastenleiterin ~  
Bewegungstherapeutin  
∞

Nadine Köhler  
Heilpraktikerin ~ Systemaufstellerin ~  
Gesprächstherapeutin

### Kursablauf

#### Donnerstag

ab 16.00 Uhr Anreise

- 17.00 Uhr Begrüßung & bewegte Meditation
- 18.30 Uhr gemeinsames Essen: Gemüsesuppe
- 19.00 Uhr Vorstellung, Gesprächsrunde & Wünsche

#### Freitag

- 08.00 Uhr Morgenbewegung an frischer Luft
- 09.00 Uhr Frühstück mit Tee, Wasser & Smoothie
- 10.00 Uhr Faszien-Übungen und Dehnen
- 12.30 Uhr gemeinsames Essen: Smoothie & Tee  
anschließend Zeit zur freien Verfügung – Leberwickel, Ruhe, Entspannung
- 15.00 Uhr Anbindung an die eigene universelle Vater- und Mutterkraft durch  
Aufstellungsarbeit
- 17.30 Uhr gemeinsames Essen: Gemüsesuppe
- 18.30 Uhr Ausklang des Tages

#### Samstag

- 08.00 Uhr Morgenbewegung an frischer Luft
- 09.00 Uhr Frühstück mit Tee, Wasser & Smoothie
- 10.00 Uhr Faszien-Übungen und Dehnen
- 12.30 Uhr gemeinsames Essen: Smoothie & Tee  
anschließend Zeit zur freien Verfügung – Leberwickel, Ruhe, Entspannung
- 15.00 Uhr Anbindung an die eigene universelle Vater- und Mutterkraft durch  
Aufstellungsarbeit
- 17.30 Uhr gemeinsames Essen: Gemüsesuppe
- 18.30 Uhr Gesprächsrunde  
je nach Wetterlage gemütliches Zusammensein am Lagerfeuer

#### Sonntag

- ab 8.00 Uhr Zeit zum Zimmer räumen
- 09.30 Uhr Frühstück mit Tee, Wasser & Smoothie
- 10.30 Uhr Faszien-Übungen und Dehnen & anschließend Fragen zu den Übungen
- 12.30 Uhr gemeinsames Essen: Gemüsesuppe & Tee
- 13.15 Uhr gemeinsamer Leberwickel (im Seminarraum)
- 14.00 Uhr Befindlichkeitsrunde & Abschluß
- 15.00 Uhr Abreise

*Der Kursablauf kann dem Gruppenbedürfnis angepaßt werden.*