



14.03.2018 Tag der Wellnessanwendungen



Ein völlig entspannender Schultag zum Ausprobieren,
Kennenlernen, Selbsterfahren

Wichtig: Bitte bringen Sie eine Tasse mit!
Ablaufplan:



- 08:00 Uhr Begrüßung aller Schüler und Gäste
- 08:15 Uhr Die Geschichte des Wohlbefindens
Frau Fuchs
- 08:45 Uhr Der Tee und die Wirkungen der Kräuter
PTA-Vortrag Schüler/ Frau Feuer
- 09:00 Uhr Wir genießen Tee und bestimmen die drei Dosha-
Typen- unser Test Frau Hochhaus
- 09:30 - 10:00 Uhr **Pause**
- 10:00 Uhr **Die Herstellung von typgerechten Tees und
Kräuterstempel**
Pharmazeutisch-Technische- Assistenten und Frau Feuer
- 11:30 Uhr Wir trinken unseren selbstgemachten Tee und
Entspannen bei heißen Steinen und
Kräuterstempeln Frau Fuchs
- 12:00 - 12:30 Uhr **Pause**
- 12:30 Uhr **Die Vorstellung und Anleitung einer Arm- Abhyanga**
Masseure/med. Bademeister und Frau Fuchs
- 13:00 Uhr **Ein Ausblick auf andere Ayurvedaanwendungen**
Frau Hochhaus
- 13:45 Uhr Eine Anleitung zweier Elemente aus dem Yoga „Der
Baum“ und „Der Krieger“
Physiotherapeuten und Frau Hochhaus
- 14:15 Uhr **Pause**
- 14:30 Die Tageszusammenfassung und Auswertung,
Ausgabe der Zertifikate

