

# **Oberlausitz: Dem Leben vertrauen: Yoga- Wildkräuter-Wandertage**

## **Im Naturpark Zittauer Gebirge Oberlausitz \* Windmühle Seifhennersdorf \***

### **Naturauszeit im Zittauer Gebirge**

Inmitten urwüchsiger Natur und wundersam geformten Sandsteinfelsen macht das draußen sein den Kopf frei und das Herz ganz weit. Ideal, um Kraft zu tanken. Wir wohnen auf einem Berg mit Weitblick im Dreiländereck: Deutschland-Tschechien-Polen. Die Windmühle Seifhennersdorf ist ein idyllischer Ort der Begegnung, Bildung, Tradition und ein Verein mit Herz und Liebe zur Heimat. Das weitläufige Gelände bietet neben einem Naturbadeteich auch zahlreiche Plätze zum Verweilen an. Wir beginnen und beenden den Tag mit Yoga & Achtsamkeitsübungen, Tiefenentspannung und Klang. Nach dem Frühstück wandern wir durch die ursprüngliche Natur rund um Oybin im kleinsten Mittelgebirge Deutschlands. Wir nehmen uns Zeit, um viel Wissenswertes über die Heilkräfte der Bäume und Wildpflanzen zu lernen. Beim Kräuterseminar „Welt mit Stiel“ geht es um die wichtigsten Pflanzen für unsere Hausapotheke und ihre Verarbeitung, aber auch um die Musik der Pflanzen. Die Sommerabende verbringen wir am Lagerfeuer oder in der gemütlichen Blockstube. Zeit für Stille & gemeinsames Beisammensein, Geschichten lauschen und erzählen, Meditation, Musik, Tanzen, alles ist möglich.



Seifhennersdorf



Kurort Oybin - Zittauer

Gebirge



Heilpflanzenkunde



Yoga und Achtsamkeit

## **Kommende Seminare in der Oberlausitz**

Aktuell sind keine Termine vorhanden.