

**Tempel**

**74**



## **GOING STRONG – mit Superkräften durch den Winter**

**01. – 04.10.2020**

**Eine Kooperation zwischen Tempel 74 & Elisabeth Breidenbrücker von Helden in Grün**

Der Wald ist die Powerbank für unser Immunsystem. Bereits ein einziger Tag in einem Waldgebiet steigert die Zahl unserer natürlichen Killerzellen im Blut um durchschnittlich fast 40 Prozent (Qing Li, Forrest Medicine). Bei diesem Paket erleben Sie die wilde Schönheit der Natur mit allen Sinnen und stärken so Ihre eigene Vitalität und Aufrichte-Kraft für den Winter. In den beinhalteten Workshops erfahren Sie in welchen Zusammenhängen die traditionelle Naturkunde unsere Abwehrkraft sieht, entdecken altes Kräuterwissen und welche Pflanzen wahre Superkräfte besitzen.

**Elisabeth Breidenbrücker – Helden in Grün**

Elisabeth Breidenbrücker, aufgewachsen inmitten der Bregenzerwälder Berge, führt eine kleine Kräutermanufaktur (Helden in Grün) und arbeitet mit viel Liebe zu Pflanzen und altem Wissen. Ihre Wege führten sie von den Kräutern zur traditionellen und ganzheitlichen Naturkunde. Die Natur empfindet Elisabeth als ihren größten Lehrer und die Pflanzen als ihre wahren Helden.

[www.heldeningruen.com](http://www.heldeningruen.com)

**Aufenthalte im Wald vermehren und aktivieren natürliche Killerzellen und senken  
Stresshormonlevels im Körper.**

(Clemens G. Arvay, Der Biophilia Effekt)

## **PAKETINHALTE**

### **EXKLUSIVES PAKET**

für maximal 10 Personen

#### **Naturbegegnungen**

- > Wanderungen und Spaziergänge in die nahegelegene Natur
- > Shinrin Yoku (Waldbaden) als Praxis, mit der Natur in Kontakt treten, mit allen Sinnen erleben, zur Ruhe kommen und auftanken

#### **Traditionelle und ganzheitliche Naturphilosophie in Theorie und Praxis**

- > Workshops zum Thema altes Kräuterwissen und traditionelle Naturphilosophie (Naturkräfte, 5 Elemente, Vernetzung von Mensch und Natur)
- > Das Immunsystem aus der Perspektive der Naturkunde
- > Die Superhelden der Pflanzenwelt im Portrait - Praktisches Arbeiten: Kräuterprodukte selber herstellen

#### **Mitnehmen für zu Hause**

- > Manuskript
- > selbst hergestellte Kräuterprodukte zum Mitnehmen

#### **Mitbringen**

- > wetterfeste Kleidung und Schuhe – wir gehen bei jedem Wetter raus in die Natur

# **Tempel**

# **74**

## **PROGRAMM**

### TAG 1 – DO 01.10.2020

#### **15 Uhr Check-in, 16 Uhr Treffpunkt & Start in der Tempel74-Stube**

Kennenlernen / Spaziergang in die Natur / Ausblick auf die nächsten Tage / gemeinsames Abendessen im Tempel 74 (Thema: Elfenküche trifft Tempel 74)

### TAG 2 – FR 02.10.2020

#### **8 Uhr Frühstück**

gemeinsames Frühstück in der Stube

#### **9 Uhr Workshop**

- > Heldenpower fürs Immunsystem
- > altes Kräuterwissen und Naturphilosophie in Theorie und Praxis
- > Kräuterprodukte selbst herstellen

#### **12 Uhr Mittagspause**

gemeinsames Mittagessen in der Stube (Thema: fairkocht im Tempel 74)

#### **14.30 bis 17 Uhr Naturwellness Wald**

- > Wanderung in den Wald
- > Das „Bad“ im Wald (Shinrin Yoku) – in die wohlthuende Atmosphäre des Waldes eintauchen

## **OPTIONAL**

#### **19 Uhr Wilde Weiber Küche im Biohotel Schwanen in Bizau**

gemeinsames Abendessen – 5 Gänge Überraschungsmenü mit Schwerpunkt „Heldenpower Kräuter“ aus der Hildegard von Bingen-Küche (Preis € 75, Weinbegleitung € 39)

# **Tempel**

## **74**

### TAG 3 – SA 03.10.2020

#### **8.45 Uhr Treffpunkt in der Stube**

gemeinsamer Spaziergang zum Café Deli (Hotel Bären Mellau)

#### **9 Uhr Frühstück**

regionales Superfrühstück im Café Deli (Hotel Bären Mellau)

#### **10.30 bis ca. 14 Uhr Naturwellness Wald**

> Wanderung in den Wald

> Das „Bad“ im Wald (Shinrin Yoku) – in die wohltuende Atmosphäre des Waldes eintauchen

#### **14 Uhr Mittags- Nachmittagsjause in der Tempel 74-Stube**

#### **ab 15 Uhr Freizeit**

> Möglichkeit die beiden Saunas im Tempel 74 auszuprobieren oder auf der Sonnenterrasse zu entspannen

> Selbst kochen oder essen gehen? Jeder Gast entscheidet selbst, holt sich fertig Gekochtes aus der Stube, kocht selbst, oder geht auswärts essen – Evi und Andrea verraten gerne ihre persönlichen Lokal-Tipps und kümmern sich auch um die Tischreservierungen.

### TAG 4 – SO 04.10.2020

#### **ab 7 Uhr Tempel 74-Frühstück**

Gastgeberin Evi Haller bereitet jeden Morgen frisch und individuell das Tempel 74-Frühstück für ihre Gäste zu – regionale Produkte und Hausgemachtes im eigenen Apartment oder in der Stube genießen.

#### **8 bis 8.45 Uhr Check-out**

#### **9 Uhr Workshop**

> Heldenpower fürs Immunsystem

# **Tempel**

---

# 74

---

- > altes Kräuterwissen und Naturphilosophie in Theorie und Praxis
- > Kräuterprodukte selbst herstellen

## **12 Uhr Ende**

Zeit auf Wiedersehen zu sagen

## **PAKETPREIS**

- > € 680,- für 1 Person bei einer 2er-Belegung im Apartment
- > € 680,- für 1 Person + € 90,- EZ-Zuschlag bei einer 1er-Belegung im Apartment
- > € 450,- für 1 Person als Tagesgast ohne Nächtigungen