



**Einführung in die mediale
Pflanzenkommunikation**

**Die Natur von Ayurveda
Gemeinsam Kochen &
Essen**

**Waldbaden
Hingeben & (Er)Leben**

Anmeldungen:
Lilith Luzern | Nicole Ciaranfi
Rodtegstrasse 8A
6005 Luzern
info@lilithluzern.ch



Mein

NatuR Erlebnis



Begegne deiner NatuR

- **Samstag, 8. Juni 2024**
- **10.00-17.00 Uhr**
- **Lilith Luzern**
- **CHF 220.--**

Tiefes Erleben

Tauche einen Tag lang ab. Gönn dir ein Naturerlebnis mit Tiefgang und Erkenntnispotenzial - einfach eine liebevolle Zeit für dich und das Ganze in einem entspannten Rahmen. Gerade in lauten und chaotischen Zeiten ist die Natur für uns Medizin. Sie nährt uns mit Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden. Es bedarf nur etwas Neugier und Offenheit für die Einfachheit des sinnlichen Erlebens. Hast du Lust?

Bring dein neugieriges Herz mit, bequeme und dem Wetter entsprechende Outdoor-Kleider, eine Thermoskanne und eine Sitzunterlage.

Gemeinsam öffnen wir einen Raum für spielerisches Entdecken und Leichtigkeit im Erfahren von Erkenntnissen, wenn Mutter-Natur zu uns spricht.

Anmeldungen: info@lilithluzern.ch
Anmeldeschluss ist der 5. Juni 2024

Pflanzen Kommunikation

Wie kam eigentlich das erste Wissen über die Heilkraft der Pflanzen zu uns Menschen? Wir lernen spielerisch eine intuitive Art der Pflanzenkommunikation kennen und stärken so unsere Wahrnehmung und die Fähigkeit zum Dialog mit der Natur.



Nicole Hess
"Kraut & Haut"
krautundhaut.ch

Ayurveda Lichtvolle Nahrung

Wie wir mit lichtvoller Nahrung Gesundheit & Wohlbefinden stärken und unser Essen über alle Sinne erlebbar machen. Wir tauchen beim gemeinsamen Kochen ein in die Kraft der Gewürze, Kräuter und Lebensmittel und erleben, wie wir sie nutzen, um unsere innere Balance & Stärke zu aktivieren und zu festigen.



Nicole Ciaranfi
Ayurveda & Yoga
nicoleciaranfi.com

Natur erleben, lieben & schätzen

Gemeinsam tauchen wir in die heilsame Kraft des Waldes ein - achtsam und mit allen Sinnen. Durch tiefe Verbundenheit mit den Bäumen kommen wir bei uns selbst an und öffnen das Bewusstsein für die Wertschätzung aller Lebewesen. Tiefenentspannt werden wir das wood wide web wieder verlassen.



Severine Portmann
Natur-Coach, Waldbaden
severineportmann.ch