



*Artemacur Spa*



N 47° 43' 48.148 | O 12° 53' 35.242

# Liebe Gäste,

---



wir begrüßen Sie recht herzlich  
in unserem Artemacur Spa.

Es ist unser Bestreben, ein unvergessliches Spa-Erlebnis für Sie zu schaffen,  
aus dem Sie über Ihren Aufenthalt hinaus Kraft und Ruhe schöpfen können.

Es erwartet Sie ein vielfältiges Behandlungsspektrum mit  
einzigartigen Anwendungen, pflegender Kosmetik, individuellen  
Massagen und entspannenden Körperbehandlungen. Im Klosterhof agieren  
ausschließlich fachlich anerkannte und versierte Therapeuten und Kosmetikerinnen,  
die sich mit Herz und Seele um Ihre individuellen Bedürfnisse kümmern.

Wir wünschen Ihnen eine wundervolle Auszeit in unserem  
Artemacur Spa – lassen Sie sich begeistern und auf Händen tragen!

*Henrike Färber Andreas Färber*

**Ihre Gastgeber  
Henrike & Dr. med. Andreas Färber  
mit dem gesamten Team des Artemacur Spa**

*Belebend*

Sie treten unter den Wasserfall eines  
rauschenden Bergbaches und atmen kraftvoll durch.

*Harmonisierend*

Sie haben den Gipfel erreicht, sämtlicher Ballast  
fällt ab und der Puls findet sein Gleichgewicht.

*Entspannend*

Sie liegen in einer Blumenwiese und genießen  
den erholsamen Blick auf die vorbeiziehenden Wolken.

Wählen Sie die Ausrichtung Ihrer individuellen Anwendung



## Inhalt

---

05	Artemacur Signature Treatments	19	Hamam Zeremonie
07	Massagen	22	Anwendungen für Sportler & Gipfelstürmer
12	Anwendungen für Verliebte/Paarauszeit	24	Kosmetik & Beauty
13	Anwendungen für werdende Eltern	29	Gepflegte Hände & Füße
17	Artemacur Regional Körperanwendungen & Peelings	31	Artemacur Gesundheitszentrum

# Artemacur Signatures

„Artemacur“ steht für die Kunst, sich selbst etwas Gutes zu tun, sich selbst zu erfahren und auf die eigenen Bedürfnisse einzugehen. Es steht für eine neue Achtsamkeit ohne Leistungsdruck, eine Philosophie, die Begeisterung für das Leben spürbar macht: Sie regt zum Suchen an, verführt zum Wiederentdecken und animiert zum Ausleben.

## Therapeutisches Floaten

Geführte Bewegungstherapie

50 Minuten

109,-

## Floaten im Alpen Soledom (Private Spa)

Im Klosterhof haben wir für Sie einen Rückzugsort geschaffen, in dem Sie schwebend entspannen. Fühlen Sie sich federleicht und erfahren Sie das Gefühl der Schwerelosigkeit beim Floating in Bad Reichenhaller Alpensole.

25 Minuten

42,- (zu zweit 57,-)

50 Minuten

69,- (zu zweit 84,-)



# Artemacur Classic

Herr Dr. med. Färber empfiehlt

## Stempelmassage

Tiefentspannende Massage mit warmen Quarzstempeln und Ölen auf unserer einzigartigen Bad Reichenhaller Salzliege. Dank der warmen Quarzstempel können wir gezielt auf Verspannungen eingehen und diese durch Wärme und Druck lösen. Sie dürfen sich auf eine entkrampfende, beruhigende und zugleich entschlackende Wirkung freuen.

50 Minuten

86,-

80 Minuten

126,-

# Artemacur Zeremonien

Unsere Spa Managerin empfiehlt

## Alpensinfonie

Beginnen Sie mit einem Peeling Ihrer Wahl oder der Alpenfango-Ganzkörperpackung und entspannen Sie anschließend bei einer 50-minütigen Ganzkörper-Aromaölmassage.

110 Minuten

130,-

## Salzzeremonie

Im Klosterhof tanken Sie Kraft aus der Energie von Salz und Sole. Vollkommenes Genuss-Programm mit freiem Floaten im Alpen Soledom, vitalisieren des Salzpeeling und Ganzkörpermassage auf der Bad Reichenhaller Salzliege.

170 Minuten

226,-

# Massagen

Wählen Sie vorab die Dauer Ihrer Anwendung und bestimmen Sie im Anschluss gemeinsam mit unseren Therapeuten, welche Massage Ihren aktuellen Bedürfnissen entspricht.

## Rücken, Nacken, Schulter Massage

Diese befreiende und lockernde Massage führt zu tiefer Entspannung. Ideal bei Verspannungen und Schmerzen in der Rückenpartie oder auch bei Stress und Migräne.

25 Minuten	<b>48,-</b>
50 Minuten	<b>80,-</b>

## Individuelle Ganzkörpermassage

Entspannen Sie bei leichten Streichungen oder kräftigen Griffen. Bei unserer wohltuenden Ganzkörpermassage von Kopf bis Fuß gehen wir auf Ihre persönlichen Schwerpunkte ein – ob Arme und Beine oder Rücken und Kopf im Fokus liegen sollen entscheiden Sie. Genießen Sie 80 Minuten völlige Individualität.

80 Minuten	<b>104,-</b>
------------	--------------

## Sport – und Faszien Massage

Tiefgehende Massage zur Lockerung der Muskulatur und Aktivierung des Kreislaufs. Die intensive Massagetechnik ist genau das Richtige nach einem aktiven Tag, einer Wanderung oder einer Radltour und beugt Muskelschmerzen vor.

50 Minuten	<b>89,-</b>
80 Minuten	<b>114,-</b>

## Aromaöl-Massage – Antistress-Massage

Genießen Sie die wärmende Wirkung von duftenden Ölen und entsleunigen Sie bei sanften Streichungen. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung entspannt Körper und Geist.

50 Minuten	<b>86,-</b>
80 Minuten	<b>104,-</b>

## Klangschalen-Massage

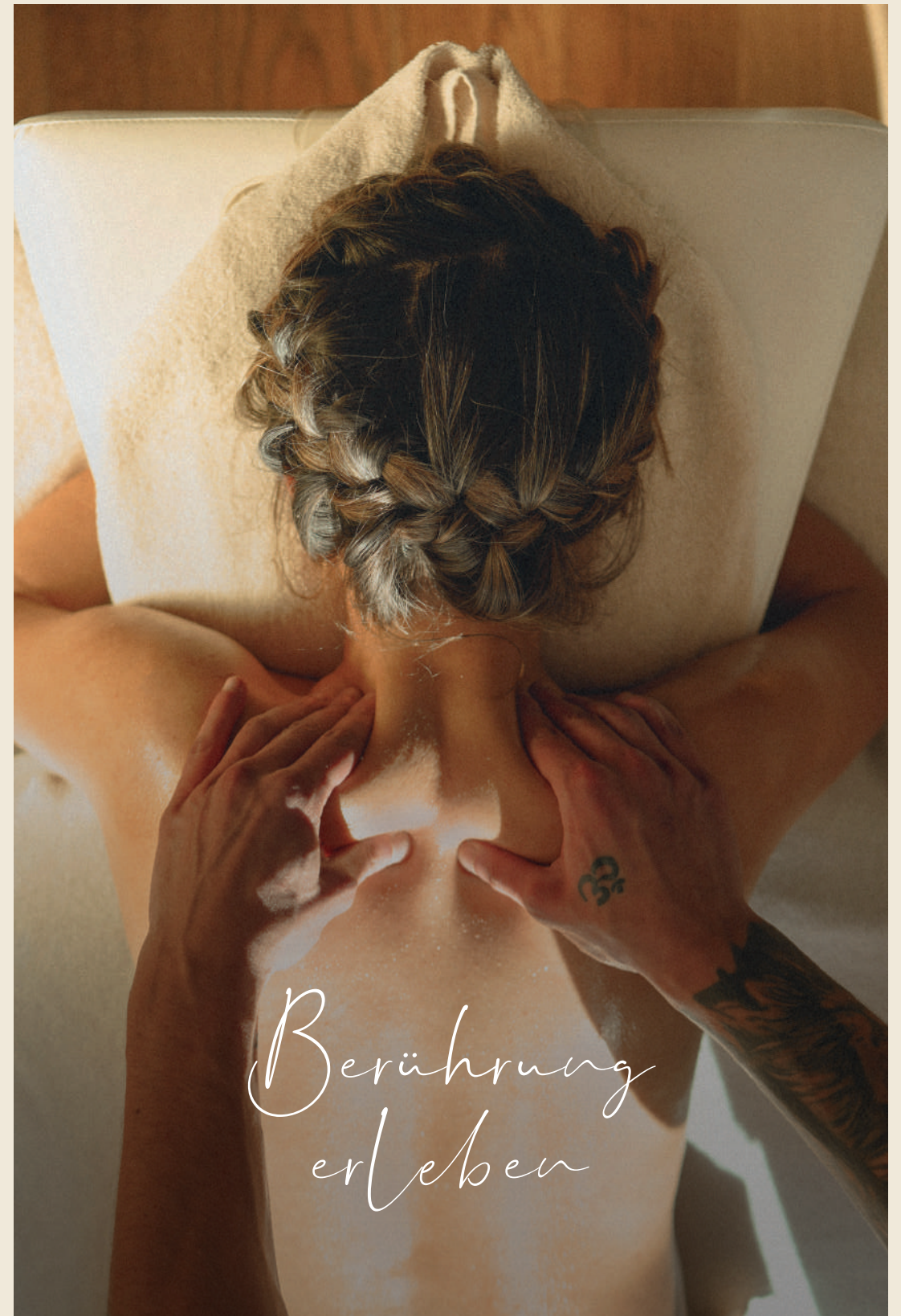
Begeben Sie sich in eine andere Welt und tauchen Sie ein in klangvolle Entspannung. Klangschalen werden auf den bekleideten Körper platziert und angeschlagen. Dabei entstehen Vibrationen, die auf den Körper und den Lymphfluss übertragen und über das Gehör aufgenommen werden. Die sanften und harmonischen Klänge führen schnell in eine tiefe Entspannung.

50 Minuten	<b>80,-</b>
------------	-------------

## Fußreflexzonenmassage

Wohltuende Wirkung von wechselnd sanftem und festem Druck auf die Reflexzonen Ihres Fußes zur Aktivierung und Regenerierung.

50 Minuten	<b>80,-</b>
------------	-------------





### Kopfmassage

Diese Massage hilft nicht nur gegen Kopfschmerzen, sondern sorgt zudem noch für Entspannung. Sanfter Druck, der auf den Kopf ausgeübt wird, stimuliert die Kopfhaut und regt die Durchblutung an.

25 Minuten **48,-**

### Beinmassage

Sanfte Massagegriffe lockern und entspannen müde, schwere Beine und Füße.

25 Minuten **48,-**

Beinmassage

50 Minuten **80,-**

Bein- und Fußmassage

### Lymphdrainage

Mit gekonnten Griffen wird das Lymphsystem mobilisiert und Stauungen werden abgebaut. Ein Gefühl der Entspannung tritt ein und Abschwellungsprozesse werden unterstützt. Perfekt, um den müden Körper zu aktivieren!

50 Minuten **84,-**



*Gelassenheit*





Begeisterung  
teilen

## Spa-Rituale für zwei

Zu zweit wird Wellness besonders schön. Für Verliebte oder mit der besten Freundin, für Mutter und Tochter – es gibt viele Gelegenheiten. Genießen Sie gemeinsam eine herrliche Massage oder eine andere Verwöhnbehandlung.

### Zweisamkeit

Genießen Sie zu zweit eine wohltuende Rücken-Nacken-Schultermassage in unserem „Herzblatt“ Anwendungsraum.

50 Minuten	<b>152,-</b>
80 Minuten	<b>202,-</b>

### Individuelle Zweisamkeit

Entspannen Sie zu zweit bei ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Massagen – gerne mit kräftigen Griffen und Dehnungen, oder doch lieber mit sanften Streichungen für die völlige Entspannung? Wir passen uns Ihren Wünschen an.

50 Minuten	<b>164,-</b>
80 Minuten	<b>216,-</b>

### Weißes Gold für zwei

Revitalisierendes und hautstraffendes Salzpeeling zu zweit. Das selbstgemachte Salzpeeling aus dem weißen Gold unserer Region regeneriert Ihre Haut und sorgt für ein zartweiches Gefühl. Abschließend entspannen Sie gemeinsam bei einer feuchtigkeitsspendenden Ganzkörperpackung.

50 Minuten	<b>150,-</b>
------------	--------------

### Honeymoon-Zeremonie

Genießen Sie eine gemeinsame Wohlfühlreise im Artemacur Spa. Beginnen Sie mit einem gemeinsamen Körperpeeling mit anschließender 50 Minuten-Ganzkörpermassage. Den Abschluss macht das 25-minütige schwerelose Floaten in unserem Alpen Soledom.

110 Minuten	<b>289,-</b>
-------------	--------------

### Wir – neu definiert

Schenken Sie sich wertvolle Zeit zu zweit und erspüren Sie Ihren Partner neu. Unter Anleitung eines Therapeuten lernen Sie sich gegenseitig zu massieren (60 Min) mit anschließender Entspannungszeit nur für Sie persönlich.

80 Minuten	<b>169,-</b>
------------	--------------



# Anwendungen für werdende Eltern

Genießen Sie die Zeit freudiger Erwartung, tanken Sie Kraft für die Geburt und die aufregenden Wochen danach. In der Schwangerschaft braucht gerade die Haut viel Pflege, besonders der wachsende Babybauch. Für unsere werdenden Mütter verwenden wir ausschließlich sensitive Massageöl ohne zusätzliche Duft- und Konservierungsstoffe.

## Babymoon-Massage – Sanfte Schwangerschaftsmassage

Bei unserer Schwangerschaftsmassage wird auf einem speziellen Massagestuhl für Schwangere oder in seitlich liegender Position massiert.

25 Minuten	<b>48,-</b>
Rücken – Nacken – Schulter o. Beinmassage	
50 Minuten	<b>84,-</b>
Ganzkörpermassage (ohne Füße und unterer Rücken)	

## Babymoon-Gesichtsbehandlung

Wir arbeiten bei dieser verwöhnenden Beautybehandlung für werdende Mütter mit naturzertifizierter Kosmetik, welche schonend und zugleich pflegend wirkt. Mit feuchtigkeitsspendenden Masken und Massagecremes strahlt Ihre Haut in neuem Glanz.

50 Minuten	<b>84,-</b>
------------	-------------

## Babymoon Verwöhnzeit

50 Minuten Gesichtsbehandlung inkl. Augenbrauen und Wimpern färben, Pediküre o. Maniküre

100 Minuten	<b>178,-</b>
-------------	--------------

## Lymphdrainage für werdende Mütter

Mit der Lymphdrainage werden Stauungen und Schwellungen gelindert und das Lymphsystem aktiviert. Dies sorgt für ein wohltuendes, entspannendes Gefühl – ideal bei müder Muskulatur sowie zur Regeneration. Eine Wohltat in der Schwangerschaft!

50 Minuten	<b>80,-</b>
------------	-------------

## Lymphdrainage Deluxe

30 Minuten Lymphdrainage fürs Gesicht, 50 Minuten Lymphdrainage für den Körper

80 Minuten	<b>128,-</b>
------------	--------------

## Zeit für mich

50 Minuten Peeling & Packung, 30 Minuten express Gesichtsbehandlung & 25 Minuten Augenbehandlung

105 Minuten	<b>169,-</b>
-------------	--------------







# Artemacur Körperanwendungen & Peelings

Tanken Sie frische Energie und Kraft aus den Bergen bei unseren Körperanwendungen



## Körper reihigen



### Alpenfango-Detox-Körperpackung

Für Liebhaber alpiner Tradition ein „Wellness-Muss“. Entschlackende alpine Mineralpackung für ein belebendes Hautgefühl. Alpenfango verbessert nicht nur die Durchblutung, sondern sorgt auch für einen angeregten Stoffwechsel.

50 Minuten

56,-



### Creme-Aroma-Ganzkörperpeeling

Genießen Sie pure Entspannung und entschleunigen Sie Ihren Geist und Körper bei unserem sanften Creme-Aroma-Ganzkörperpeeling.

50 Minuten

56,-

### Salzpeeling

Bad Reichenhaller Salz ist bereits seit Jahrhunderten für seine heilende Wirkung bekannt. Als Salzpeeling fördert es die Durchblutung und verbessert das Hautbild. Neben der pflegenden und reinigenden Wirkung hilft das regionale Peeling dabei, richtig zu entspannen.

50 Minuten

56,-

### Artemacur Salz + Sanft Bodypackage

Das revitalisierende und hautstraffende Salzpeeling regeneriert Ihre Haut und sorgt für ein zartweiches Gefühl. Anschließend rundet die feuchtigkeitsspendende Ganzkörperpackung die Ganzkörperanwendung ab.

50 Minuten

79,-

# Hamam Zeremonie

Tauchen Sie ein in die orientalische Welt des Hamam, genießen Sie die wohltuende Wärme und lassen Sie Körper und Geist im sanften Licht entspannen. Unsere orientalische Hamam-Zeremonie besteht aus einem traditionellen Reinigungsritual, welches mit einem Peeling beginnt und mit einer Schaumwaschung endet. Wassergüsse und wohltuende Wärme runden das Erlebnis ab.

## Hamam Suite

Peeling, Seifenschaumwaschung

30 Minuten

68,-

## Hamam von Kopf bis Fuß

Völlige Entspannung von Kopf bis Fuß. Sie starten mit einem angenehmen Salzfußbad und entspannen danach bei einer wohltuenden Heilerde-Gesichtsmassage auf unserem vorgewärmten Hamamstein.

40 Minuten

62,-

## Hamam Suite Deluxe

Peeling, Seifenschaummassage

50 Minuten

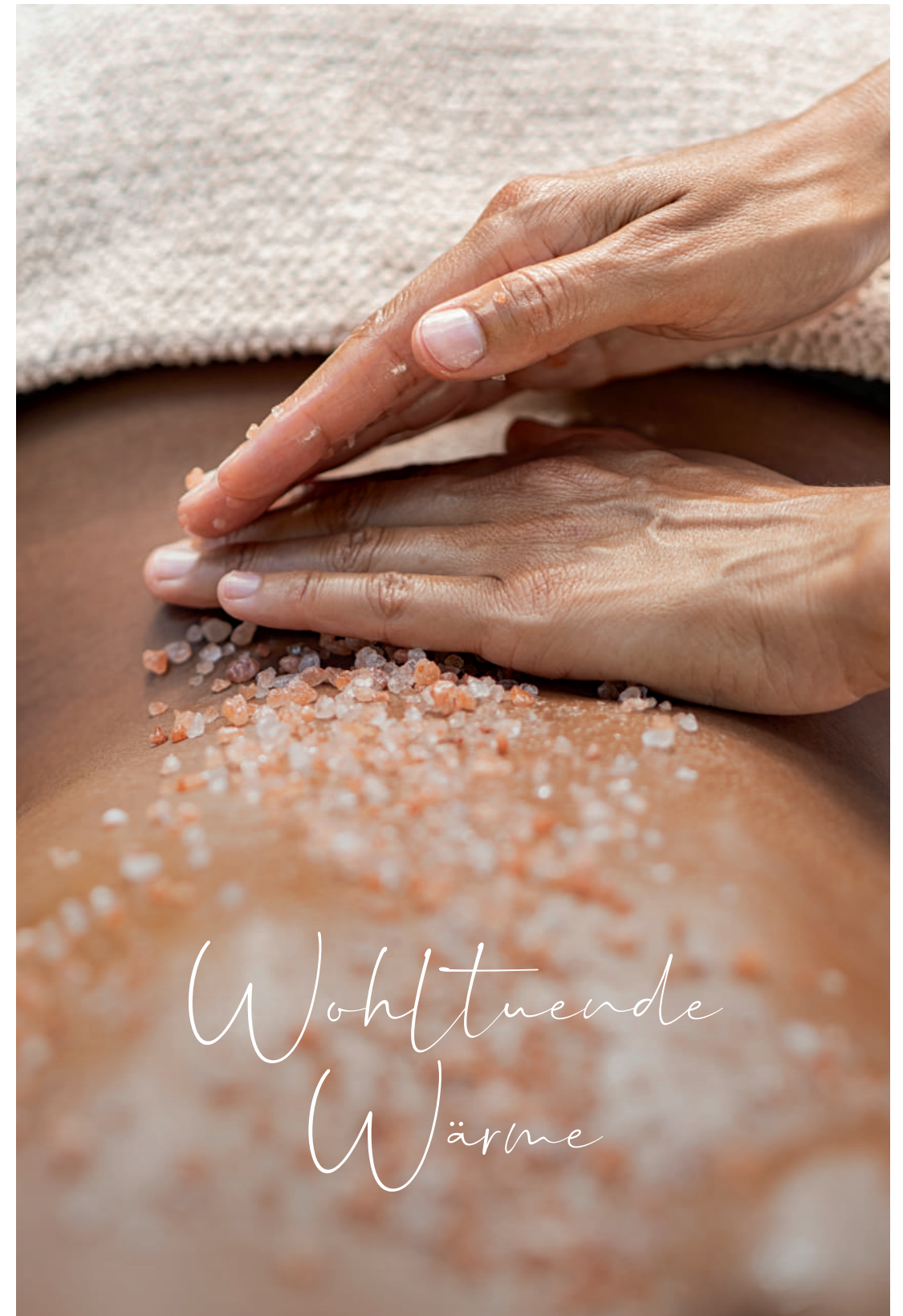
106,-

## Salzpeeling auf dem Hamamstein

Genießen Sie ein reinigendes Ganzkörper-Salzpeeling auf unserem warmen Hamamstein.

30 Minuten

56,-



Bei intensiver  
Belastung



### Peloton-Training im Hotelzimmer

Das Peloton Bike bietet eine Auswahl an zahlreichen Kursen via Livestream für das Training an – nach Anfrage auch in ganz privater Atmosphäre

pro Tag

20,-

# Anwendungen für Sportler & Gipfelstürmer

Unsere Sportmassagen werden mit alpiner Massagelotion durchgeführt – zur Anregung der Muskulatur und anschließender Entspannung.

### Sport – und Faszien-Massage

Tiefgehende Massage zur Lockerung der Muskulatur und Aktivierung des Kreislaufs. Die intensive Massagetechnik ist genau das Richtige nach einem aktiven Tag, einer Wanderung oder einer Radltour und beugt Muskelschmerzen vor.

50 Minuten	89,-
80 Minuten	114,-

### Aktivierende Fuß- und Beinmassage

Eine intensive und ausgiebige Massage, die mit einem aktivierenden Fußpeeling beginnt. Ideal bei Verspannungen, Schwellungen und Druckschmerzen bei hoher Belastung der Beine und Füße.

25 Minuten	48,-
50 Minuten	80,-

### Rückenmassage Intensiv

Eine intensive und tiefgehende Rückenmassage für verspannte Sportlermuskeln. Mit Unterarm und Ellbogen lockern wir die verspannte Rückenmuskulatur.

25 Minuten	56,-
50 Minuten	85,-

### Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht (Osteopressur)

Bei der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht werden durch Drücken, Rollen und Dehnen die Spannungen in Muskeln und Faszien gelöst. Zusätzlich versorgen wir Sie mit individuellen Übungen für zuhause.

60 Minuten	130,-
------------	-------

### Bambus-Massage

Ideal bei müder und beanspruchter Muskulatur. Mit Bambusstäben werden tiefliegende Muskelverhärtungen und Gewebsverspannungen gelockert. Die Durchblutung wird mit schnellen und aktivierenden Bewegungen gefördert und der Regenerationsprozess somit beschleunigt.

50 Minuten	92,-
80 Minuten	118,-

### Personal Training

Mit persönlicher Anleitung in privater Einzelstunde. Im Fitnessraum oder in der freien Natur – die Privatstunde wird genau auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten. Auf Anfrage stellen wir gerne ein individuelles Programm für Profisportler zusammen.

60 Minuten	86,-
------------	------





# Kosmetik & Beauty

---

Im Klosterhof achten wir auf hochwertige sowie regionale und naturverbundene Kosmetik. Genießen Sie exklusive Gesichtsbearbeitungen, die wir individuell für den Klosterhof entwickelt haben und die auf Ihre Hautbedürfnisse abgestimmt werden. Lassen Sie sich verwöhnen – das Ergebnis wird Sie überzeugen.

## **Reinigender Gebirgsbach – intensive Reinigungsbehandlung**

Intensive Tiefenreinigung für unreine Haut. Unreinheiten werden schonend entfernt und die Talgproduktion reduziert. Eine abgestimmte Pflege für die Entspannung sensibler Haut schließt diese intensive Gesichtsbearbeitung ab.

Gesichtsreinigung – Peeling – Lymphdrainage – Ausführliches Entfernen von Unreinheiten, Mitesern und Milien – Reinigende Wirkstoffampulle – Pflegemaske – Abschlusspflege

80 Minuten

98,-

## **Warmer Sommerregen – Well Aging Gesichtsbearbeitung**

Diese Gesichtsbearbeitung fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel für eine bessere und umfassende Aufnahme der Wirkstoffe an. Das Ergebnis ist eine intensiv gepflegte Haut und ein frischer, vitaler Teint.

Gesichtsreinigung – Augenbrauen korrigieren – Peeling – Lymphdrainage der Augenpartie – hochwirksames Serum – ausführliche Gesichts- & Dekolleté-Massage – Pflegemaske – Abschlusspflege

80 Minuten

104,-



# Schönheit genießen

## Trawenmoor – Organic Skincare

Als regionales Unternehmen steht Trawenmoor für erstklassige Bioqualität und verbindet jene Grundsätze, die auch für uns sehr wichtig sind:  
organic – mind. 98% der Bestandteile in den Produkten sind natürlichen Ursprungs  
vegan – keinerlei tierische Bestandteile oder Gentechnik bei der Herstellung  
klimaneutral – alle entstehenden CO<sub>2</sub>-Emissionen werden durch anerkannte Klimaschutzprojekte ausgeglichen

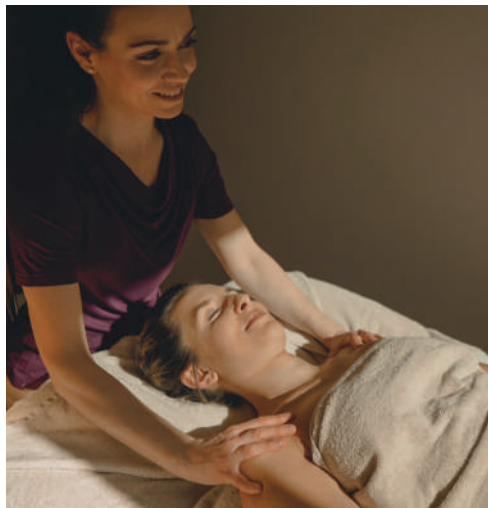
### Express Hydrating Gesichtsbildung

Gesichtsreinigung – kurzes Peeling – Pflegemaske – Gesichtsmassage – Abschlusspflege

25 Minuten **54,-**

### Leichtes & natürliches Tages-Make-up im Anschluss an eine Gesichtsbildung

**19,-**



### Individuelle Schönheit

Genießen Sie eine individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Gesichtsbildung. Lassen Sie sich beraten und entspannen Sie anschließend bei einer ausführlichen und pflegenden Anwendung.

50 Minuten **84,-**  
80 Minuten **104,-**  
110 Minuten **144,-**  
(inkl. entspannender Gesichtsbildung, Dekolleté- und Nackenmassage)

# Pflegende Männerkosmetik

## Reine Männersache

Ebenholz Skin Care ist eine kompromisslos männliche Marke und verbindet in den Produkten Natürlichkeit, Nachhaltigkeit und Wirksamkeit. Die natürlich integrierte Hightech Power unterstützt die beanspruchte und müde Männerhaut.

Ob Täglich-Rasierer oder Bartträger, unsere geschulten Kosmetikerinnen runden die individuelle Behandlung mit Reinigung, Serum und Packung mit einer angenehmen Gesichtsbildung und Nackenmassage ab.

30 Minuten **54,-**  
50 Minuten **84,-**  
80 Minuten **98,-**





### Strahlende Augen

Bringen Sie Ihre Augen zum Strahlen und genießen Sie eine pflegende Auszeit.

Lymphdrainage – Wirkstoffserum – pflegende Augenpackung – Augenpflege

25 Minuten **45,-**  
(einzeln oder zu einer  
Gesichtsbehandlung zubuchbar)

**Augenbrauen fassonieren** **20,-**

**Augenbrauen färben** **15,-**

**Wimpern färben** **20,-**

**Das Komplettprogramm** **54,-**

### Wimpernwelle „Lash Lifting“

Wir zaubern Ihren Wimpern frischen Schwung und kümmern uns um Ihren atemberaubenden Augenaufschlag.

30 Minuten **54,-**



### Atemberaubender Aufschlag

Genießen Sie das umfassende Erlebnis für Ihre Augen und entspannen Sie beim Augenbrauen- und Wimpernfärben, der Augenbrauenkorrektur sowie dem unvergleichlichen Wimpernaufschlag der Wimpernwelle.

Augen-Komplettprogramm + Lash Lifting

45 Minuten **99,-**

### Depilation – Haarfrei durch Waxing

Oberlippe **14,-**

Beine bis zum Knie **38,-**

Beine komplett **58,-**

Rücken oder Brust **38,-**

Achseln oder Bikinizone **28,-**

Brazilian Wax **48,-**

### Der perfekte Auftritt

Leichtes Tages-Make-up **27,-**

Abend-Make-up **45,-**

Braut- / Gala-Make-up **110,-**



# Gepflegte Hände & Füße

Streichelzart & wunderschön –  
bei uns sind Sie in professionellen Händen.

## Maniküre

40 Minuten **47,-**  
inkl. pflegende Handcreme

50 Minuten **59,-**  
inkl. pflegende Handcreme  
und Lack Ihrer Wahl

## Pediküre

40 Minuten **57,-**  
inkl. Cremebad

50 Minuten **69,-**  
inkl. Cremebad und Lack Ihrer Wahl



## Rundum Wohlfühlpaket

Eine wohltuende Kombination aus Maniküre & Pediküre.

Ohne Lack **104,-**

Mit Lack **128,-**

## Zubuchbare Optionen

Peeling **15,-**

Handmassage **20,-**

Fußmassage **20,-**



# Artemacur Gesundheitszentrum

## Auszug aus den medizinischen Leistungen des Artemacur Gesundheitszentrums:

Medizinische Leistungen werden vom Artemacur Gesundheitszentrum gesondert erbracht und abgerechnet. Für Fragen und den vollständigen Leistungskatalog steht Ihnen das Team des Artemacur Gesundheitszentrums gerne zu Verfügung.



# Medizinische Tradition

Der historische Klosterhof war seit dem 15. Jahrhundert die Ökonomie des Klosters St. Zeno. Über Jahrhunderte waren die Mönche die Träger des gesammelten medizinischen Wissens und erste Anlaufstelle auf der Suche nach einem gesunden Leben. Diese medizinische Tradition wird auch im neuen Klosterhof fortgeführt. Neben dem Hotel Klosterhof mit dem Artemacur Spa ist in diesem historischen Gebäude auch das Artemacur Gesundheitszentrum untergebracht. Das Team rund um Dr. med. Andreas Färber bietet einen modernen und zugleich in der Tradition verwurzelten Zugang zu Prävention und Therapie.

## Bio-Impedanz-Analyse

Bei der BIA werden die Fett- und Muskelverteilung im Körper, das Körperwasser, Proteine und Mineralien präzise nach einzelnen Körpersegmenten gemessen. Eine kurze Erläuterung und Dokumentation der Ergebnisse ermöglicht die persönliche Standortbestimmung und dient der Trainingssteuerung.

## Ernährungswissenschaftliche Beratung

Eine Ernährungsberatung bietet Antworten auf individuelle Fragestellungen zu Themen wie ausgewogene Ernährung zur Prävention und Therapie sowie Hilfe für eine gesunde Gewichtsreduktion.

## Mental Coaching & Burnout-Prävention

Vorbeugen, statt auszubrennen. Durch ein ärztlich geleitetes Burnout-Screening wird die persönliche Belastungssituation analysiert. Individuelle Coping-Strategien werden erarbeitet, die es erlauben, Stress nachhaltig zu bewältigen.

## Konzeptmedizinische Beratung

Auf der Basis der Salutogenese erfolgt eine vollumfängliche Analyse des Gesundheitszustandes. Nach einer Erläuterung der Zusammenhänge werden gemeinsam mit dem Patienten Konzepte entwickelt, die ein nachhaltig gesundes und zufriedenes Leben ermöglichen, angepasst an die individuelle Lebenswirklichkeit.

## Waldbaden: Gesundheitsgespräch mit Dr. med. Färber

Kleine Wanderung mit Dr. med. Färber durch den Wald und zu sich selbst, inkl. Erläuterungen zum Shinrin Yoku (japanisch für „baden im Wald“). Abschließend eine kleine Meditation am bekannten Kraftplatz Herzstein.



