

# **Studienreise - Lettland**

## **Programmübersicht August 2026**

(Kleine Änderungen im Tagesplan sind noch möglich)

### **1.Tag Riga: Altstadt und Jugendstilviertel**



Treffen im Treffpunkt in Riga. Eine Tour durch die Altstadt von Riga  
Mittagessen in einem lettischen Restaurant  
15:00 - Orgelkonzert im Rigaer Dom  
Jugendstilviertel mit den schönsten Jugendstilgebäuden in Riga.  
19.00 – Abendessen im Gasthaus Radi auf dem Lande, am Ciecere See.

### **2.Tag Seminartag im Gasthaus am See**



8:00 – 9:30 - Frühstück  
9:30 - Seminar über alte lettische Heiltradition, europäische, vorchristliche Weltanschauung und Heiltraditionen.  
13:00- 14:30 – Mittagessen  
Am Nachmittag Besuch von Eicheninsel - alte Kraftort. Meditationen in der Natur.

19:00 - Abendessen

20:00 - Lettische Volksmusik und Tänze mit einer lokalen Volksmusikgruppe

### **3.Tag      Ausflug nach Talsi und Kaltene**

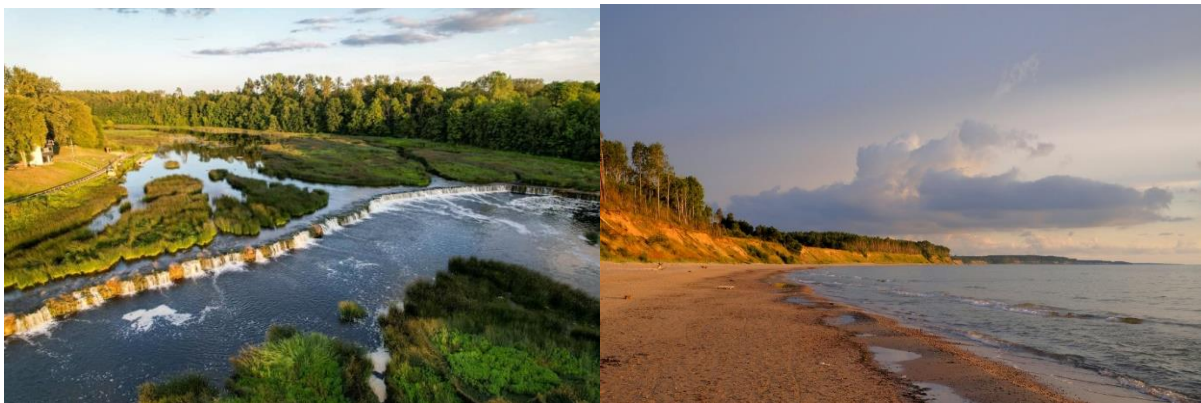


8:00 – 9:30 - Frühstück

9:30 - Ausflug nach Talsi und Kaltene. Unterwegs verschiedene Naturorte und Kraftorte. Praktischer Teil des Seminars - Erkennen von Kraftorten. Kommunikation mit den Kräften der Natur.

19:00 - Abendessen

### **4. Tag      Ausflug nach Kuldiga und Strand in Jurkalne**



8:00 – 9:30 - Frühstück

9:30 – Ausflug in der Richtung Küste (Orte – Kuldiga, Jurkalne,) Kuldiga – eine alte Herzogstadt mit breitem Wasserfall. Unterwegs einige Naturorte und Naturmeditationen.

Strand von der Ostsee. Freizeit am Strand.

Um 19:00 - Abendessen

## 5. Tag      Alte lettische Heiltradition, Symbole und Mustern



8:00 – 9:30 - Frühstück

Kräuter und Naturmittel in der alten Heilkunde.

Naturrituale und Heilungsrituale.

Meditationen als Vorbereitung für das Dampfbadritual.

13:00 - 14:30 – Mittagessen

15:00 – Die Bedeutung der Volkslieder und Musik für ganzheitliche Gesundheit.

Alte Symbole und Mustern in lettischer Tradition, universelle

Symbole und Zeichen.

Um 19:00 - Abendessen

## 6. Tag      Lettisches Dampfbadritual



8:00 – 9:30 – Frühstück

Um 10.00 – Kennenlernen von Dampfbadmeistern. Verteilung und auswählen von Dampfbadmeister/in.

Besuch des Schwitzbades mit lettischen Dampfbadmeistern.

Dampfbadritual nach lettischer Tradition.

19:00 - Abendessen

## **7.Tag      Alte Familientraditionen und Naturritual an einer alten Kultstätte**



8:00 – 9:30 - Frühstück

Vormittag - Seminar über alte indoeuropäische Familientraditionen.

13:00- 14:30 – Mittagessen

Am Nachmittag - Praktische Übungen: Wie macht man Kränze und Badequaste.

Individuelle Gespräche und Einzelarbeit – nach dem Bedarf.

17:30 - Workshop - Lettische Küche

18:30 - Abendessen

Am Abend – Naturritual auf Eicheninsel.

## **8.Tag                      Abfahrt**



8:00 – 9:30 - Frühstück im Gasthaus

10:00 - Abfahrt in Richtung Riga.

Abschied in Riga (um 12-13 Uhr).