



# Ablauf Fastenwoche

## 1. Tag

- 16.00 Uhr: Anreise und Bezug der Zimmer
- 17.00 Uhr: Kennenlernrunde
- 18.00 Uhr: Abendessen
- 19.00 Uhr: Infos zum ersten Fastentag

## 2. Tag

- 6.00 Uhr: Tee im Zimmer
- 7.30 Uhr: Morgenrunde im Freien
- 8.15 Uhr: Beginn des Fastens mit Glaubern
- 8.30 Uhr: Ruhezeit im Zimmer
- 12.00 Uhr: Mittagessen / Gemüsesaft
- 12.30 Uhr: Leberwickel
- 14.30 Uhr: gemütlicher Spaziergang
- 16.00 Uhr: Ruhezeit im Zimmer
- 18.00 Uhr: Abendessen / Suppe
- 19.00 Uhr: Befindlichkeitsrunde der Fastenteilnehmer und Fastenprotokoll

## 3. Tag

- 6.00 Uhr: Tee im Zimmer
- 7.30 Uhr: Morgengymnastik im Freien
- 8.30 Uhr: Frühstück mit Tee, Honig, Zitrone, Orangen, Ingwer
- 9.00 Uhr: leichte Wanderung
- 12.00 Uhr: Mittagessen / Gemüsesaft
- 12.30 Uhr: Leberwickel (Ruheraum oder Zimmer)
- 14.30 Uhr: Workshop Ernährung und Fasten
- 16.00 Uhr: freie Zeit
- 18.00 Uhr: Abendessen
- 19.00 Uhr: Fastenprotokoll, Feedback vom Tag

## 4. Tag

- 6.00 Uhr: Tee im Zimmer
- 7.30 Uhr: Morgengymnastik im Freien
- 8.30 Uhr: Frühstück mit Tee, Honig, Zitrone, Orangen, Ingwer
- 9.00 Uhr: Kneippanwendungen
- 12.00 Uhr: Mittagessen / Gemüsesaft
- 12.30 Uhr: Leberwickel
- 14.30 Uhr: Indian Balance
- 16.00 Uhr: freie Zeit
- 18.00 Uhr: Abendessen
- 19.00 Uhr: Biografische Arbeit und Fastenprotokoll

## 5. Tag

- 6.00 Uhr: Tee im Zimmer
- 7.30 Uhr: Morgenspaziergang mit Atemübungen im Freien
- 8.30 Uhr: Frühstück mit Tee, Honig, Zitrone, Orangen, Ingwer
- 9.00 Uhr: leichte Wanderung
- 12.00 Uhr: Mittagessen / Gemüsesaft
- 12.30 Uhr: Leberwickel
- 14.30 Uhr: Workshop Körperstimmgabel
- 16.00 Uhr: freie Zeit
- 18.00 Uhr: Abendessen
- 19.00 Uhr: Biografische Arbeit, Fastenprotokoll

Bitte wenden





## Ablauf Fastenwoche

### 6. Tag

- 6.00 Uhr: Tee im Zimmer
- 7.30 Uhr: Morgengymnastik im Freien
- 8.30 Uhr: Frühstück mit Tee, Honig, Zitrone, Orangen, Ingwer
- 9.00 Uhr: leichte Wanderung
- 12.00 Uhr: Fastenbrechen mit Apfel
- 12.30 Uhr: Leberwickel
- 14.30 Uhr: Workshop Ernährung und Brotbackkurs
- 16.00 Uhr: freie Zeit
- 18.00 Uhr: Abendessen
- 19.00 Uhr: Feedback von der Fastenerfahrung

### 7. Tag

- 6.00 Uhr: Tee im Zimmer
- 7.30 Uhr: Morgengymnastik im Freien
- 8.30 Uhr: Frühstück mit Obst, Dörrobst, Joghurt, Topfen
- 9.00 Uhr: Bewegungseinheit und Aufbau- tage
- 12.00 Uhr: Mittagessen
- 13.30 Uhr: Abreise

Entdecken Sie eine Woche der inneren Reinigung und des Wohlbefindens mit unserer exklusiven Fastenwoche! Tauchen Sie ein in eine harmonische Atmosphäre, in der Körper, Geist und Seele im Einklang schwingen. Unser sorgfältig gestaltetes Programm bietet Ihnen nicht nur die Möglichkeit, Ihren Körper zu entgiften, sondern auch tiefgreifende Entspannung zu erleben.

Genießen Sie tägliche Morgenrunden im Freien, unterstützende Fastenrituale und wohltuende Leberwickel. Erleben Sie Workshops zu Ernährung, Körperstimmgabel und vielem mehr.

Unsere erfahrenen Begleiter führen Sie behutsam durch diesen Prozess und stehen Ihnen während der gesamten Woche zur Seite. Von aktiver Entspannung über Kneippanwendungen bis hin zu inspirierenden Workshops – jede Facette unseres Programms ist darauf ausgerichtet, Ihre Fastenerfahrung zu einer unvergesslichen Reise zu machen.



*Happy Fastenwoche together!*