



Fastenkurs – Beispiel

Samstag

17.00 Begrüßung
18.00 Abendessen

Sonntag

07.30 Aktives Erwachen
10.30 Vortrag Fasten
12.00 Glaubern – Einstieg ins Fasten
Vitaldrink
16.00 Wanderung
18.00 Basensuppe
19.00 Film „Fasten und Heilen“

Montag

07.30 Aktives Erwachen
08.30 Morgentee
09.15 Wanderung
11.15 Vortrag
12.15 Vitaldrink
13.00 Leberwickel
16.00 Aktiveinheit
18.00 Basensuppe

Dienstag

06.45 Meditation
07.30 Aktives Erwachen
08.30 Morgentee
09.15 Wanderung
11.15 Vortrag
12.15 Vitaldrink
13.00 Leberwickel
15.00 Aktiveinheit
18.00 Basensuppe

Mittwoch - Stilletag

07.30 Aktives Erwachen
Zur freien Verfügung
18.00 Basensuppe

Donnerstag

07.30 Aktives Erwachen
08.30 Morgentee
09.15 Große Wanderung
12.00 Vitaldrink
13.00 Leberwickel
16.00 Aktiveinheit
18.00 Basensuppe
19.00 Vortrag

Freitag

06.45 Meditation
07.30 Aktives Erwachen
08.30 Morgentee
09.15 Aktiveinheit
11.00 Vortrag
12.30 Fastenbrechen
15.15 Wanderung
18.00 Abendessen
19.00 Abschiedsabend

Samstag

07.30 Aktives Erwachen
08.30 Frühstück
Verabschiedung

Änderungen vorbehalten!

