

Ablauf Fastenwoche

In Vorbereitung auf das Fasten sollten Sie mindestens 2 Entlastungstage mit gesunder Schonkost einplanen. Dazu kommt der Verzicht auf Genussmittel wie Alkohol, Süßigkeiten, Kaffee und Zigaretten. Vorschläge für die Mahlzeiten an den Entlastungstagen entnehmen Sie bitte der PDF Entlastungstage.



Anreisetag

18:00 Uhr - Begrüßung und Besprechung der Fastenwoche
Gründliche Darmreinigung
(Getränk mit Glaubersalz oder Sauerkrautsaft)

Fastentage

8:30 Uhr - kleine Morgenbewegung im Freien

9:00 Uhr - Frühstück (heißes Haferwasser, Tee, Ingwer, Zitrone)
Gesundheitsseminar

11:00 Uhr - Wanderung (5-8 km) mit Honigpause

Nachmittag - Zeit für Ruhe und eigene Bedürfnisse

17:00 Uhr - Angebote: Malen / Entspannen (Phantasiereisen, Yoga)

18:30 Uhr - Abendrunde (mit frisch zubereiteter Gemüsebrühe)
Gesundheitsseminar

Abreisetag

9:00 Uhr - Fastenbrechen, Auswertung, Verabschiedung
Veranstaltungsende gegen 11 Uhr