

Ablauf Fastenwoche



Anreisetag

18:00 Uhr Willkommenrunde und „Glauberzauber“

Fünf Fastentage

8:30 Uhr	kleine Morgenbewegung im Freien
9:00 Uhr	Morgenrunde mit heißem Haferwasser Tee, Ingwer, Zitrone
11:00 Uhr	Wanderung mit Honigpause
Nachmittag	Zeit für Ruhe und eigene Bedürfnisse
17:00 Uhr	Entspannungsangebote / Yoga
18:30 Uhr	Abendrunde mit frisch gekochter Gemüsebrühe Infoangebote rund um die Gesundheit

Abreisetag

9:00 Uhr Fastenbrechen
Veranstaltungsende gegen 11 Uhr