

ABLAUF DER FASTENWOCHE

Tag 1

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

Tag 2

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

Tag 3

6.00 Uhr Tee im Zimmer
7.30 Uhr Morgengymnastik im Freien
8.30 Uhr Frühstück / 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

Tag 4

6.00 Uhr Tee im Zimmer
7.30 Uhr Morgengymnastik im Freien
8.30 Uhr Frühstück / 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

Tag 5

6.00 Uhr Tee im Zimmer
7.30 Uhr Morgenspaziergang mit Atemübungen im Freien
8.30 Uhr Frühstück / Tee, Honig, Zitrone, Orangen, Ingwer
9.00 Uhr leichte Wanderung
12.00 Uhr Mittagessen / Gemüsesaft

Esther Altersberger
Fasten und Gesundheitstrainerin

12.30 Uhr Leberwickel
14.30 Uhr Workshop Körperstimmgabel
16.00 Uhr freie Zeit
18.00 Uhr Abendessen
19.00 Uhr Biografische Arbeit, Fastenprotokoll

Tag 6

6.00 Uhr Tee im Zimmer
7.30 Uhr Morgengymnastik im Freien
8.30 Uhr Frühstück / 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

Tag 7

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