

## Ablauf:

Der Tagesablauf passt sich immer auf die jeweilige Wetterlage und Gruppendynamik an. Dadurch kann es zu leichten Zeitverschiebungen bzw. Themenanpassungen kommen. Dies wird aber in der Gruppe zuvor besprochen.

Alle Angebote sind freiwillig.

Jeder achtet auf sein Wohlbefinden und seine Grenzen, denn **IHR** kennt euch am Besten. Es sind keine Vorkenntnisse (Fasten, Yoga, Meditation) erforderlich.

Sonntag	Anreise bis 17:00Uhr ab 17:30 Uhr Kennenlernrunde, Tee, Gemüsesaft Ablauf - Fasteneinführung (Mappe) Meditation vor Nachtruhe Bittersalzeinnahme und selbstständiger Einlauf (siehe Fastenmappe)
Montag	ab 8 Uhr Tee 8:30 - 9:30Uhr leichte Morgenwanderung und Stretching Frei 12 Uhr Fastensuppe Mittagsruhe und selbstständig Leberwickel 14 Uhr Treff Wanderung ca 2h 16:30 Uhr Tee, Gemüsesaft 17 - 18:30 Uhr sanftes Yoga 19:00 Uhr Abendtee, Gesprächsrunde, Basenfußbad, Büchervorstellung
Dienstag - Freitag	ab 7:30 Uhr Morgentee / Ingwerwasser 8:00 - 9:30 Uhr Detox - Yoga, Atemübungen anschließend duschen und Bürstenmassage 12 Uhr Fastensuppe Mittagsruhe und selbstständig Leberwickel 14 Uhr Treff Wanderung ca 3h 17:30 Uhr Tee, Gemüsesaft Gesprächsrunde, Basenfußbad
Samstag	ab 7:30 Uhr Morgentee / Ingwerwasser 8:00 Uhr Abschlussrunde 9:00 Uhr Fastenbrechen mit Meditation Abreise