

Seminarprogramm

Buchingerfasten & Achtsamkeit mit Stille („Fasten und Stille“) mit Susanne Greve

Samstag ab 17:00 Uhr

Seminareröffnung mit Kennenlernrunde und Einführung (1 Std.)
anschl. Fastensuppe

Sonntag ab 8:00 Uhr

Morgenbewegung im Freien (0,5 Std.)	<i>Stressprävention & Bewegung</i>
Meditation (0,5 Std.)	<i>Stressprävention & Achtsamkeit</i>
Morgenrunde und Impulsvortrag (1,5 Std.)	<i>Stressprävention & Ernährung</i>
anschl. Zeit für Darmentleerung	
Fastenwanderung in Stille (ca. 1,5 Std.)	<i>Stressprävention, Natur & Achtsamkeit</i>
Fastensuppe & Impulsvortrag (1 Std.)	<i>Stressprävention & Ernährung</i>
anschl. Pause	
Achtsame Bewegung & Meditation (1,5 Std.)	<i>Stressprävention, Bewegung & Achtsamkeit</i>

Montag bis Donnerstag ab 7:30 Uhr

Morgenbewegung im Freien (0,5 Std.)	<i>Stressprävention & Bewegung</i>
Meditation (0,5 Std.)	<i>Stressprävention & Achtsamkeit</i>
Morgenrunde und Impulsvortrag (1 Std.)	<i>Stressprävention & Ernährung</i>
Fastenwanderung in Stille (ca. 4 Std.)	<i>Stressprävention, Natur & Achtsamkeit</i>
Fastensuppe	
anschl. Ruhephase mit Zeit für Leberwickel, Anwendungen, Sauna, Gesundheits- und Wellnessangebote	
Achtsame Bewegung & Meditation (1,5 Std.)	<i>Stressprävention, Bewegung & Achtsamkeit</i>

Zusätzlich am Donnerstag ab 20:30 Uhr

Abschlussabend an der Feuerschale

Freitag ab 8:30 Uhr

Fastenbrechen und Abschlussrunde (1 Std.)
anschl. Verabschiedung und Abreise (bis 10:00 Uhr)