

Seminarprogramm

Hildegardfasten & Yoga mit Beate Koch

Samstag ab 17:00 Uhr

Seminareröffnung mit Kennenlernrunde und Einführung (1 Std.)

Fastensuppe

Yoga & Meditation (1,5 Std.)

Stressprävention & Bewegung

Sonntag ab 8:30 Uhr

Morgenrunde und Impulsvortrag (2,5 Std.)

Stressprävention & Ernährung

anschl. Zeit für Darmentleerung

Fastenwanderung (ca. 1,5 Std.)

Stressprävention, Natur & Achtsamkeit

Fastenmahlzeit (Habermus)

anschl. Pause

Fastensuppe

Yoga & Meditation (1,5 Std.)

Stressprävention & Bewegung

Montag bis Donnerstag ab 8:30 Uhr

Morgenrunde und Impulsvortrag (1,5 Std.)

Stressprävention & Ernährung

Fastenwanderung (ca. 3 Std.)

Stressprävention, Natur & Achtsamkeit

Fastenmahlzeit

anschl. Ruhephase mit Zeit für Leberwickel, Anwendungen,
Sauna, Gesundheits- und Wellnessangebote

Fastensuppe

Yoga & Meditation (1,5 Std. – nicht am Do)

Stressprävention & Bewegung

Zusätzlich am Donnerstag

Dinkelbrotbacken im Steinofen

Abschlussabend an der Feuerschale

Freitag ab 8:30 Uhr

Fastenbrechen und Abschlussrunde (1 Std.)

anschl. Verabschiedung und Abreise (bis 10:00 Uhr)