

Wochenplan

Basisches Intervallfasten & Feldenkrais mit Kathrin Heinicke

Samstag

Anreise **ab 15:00 Uhr** – Machen Sie sich mit Ihrem Zimmer und Ihrem Gastgeberhaus vertraut

17:00 Uhr Kennenlernrunde im Gartenhaus und Führung über den Hof

18:00 Uhr Gemüsesuppe zum Ankommen

Sonntag

08:30 Uhr Morgenrunde mit grünem Smoothie und Einführung in das Intervallfasten

10:30 Uhr Entspannte Fastenwanderung in die nahe Umgebung (ca. 3 Stunden)

14:30 Uhr Veganes Gemüsegericht, anschließend Zeit zum Ausruhen

18:30 Uhr Einführung in die Feldenkrais-Methode

19:00 Uhr Feldenkrais

Montag bis Mittwoch

7:30 Uhr (Mo+Mi) Feldenkrais / **8:00 Uhr (Di)** Spaziergang zum Schwarzsee / Aufweckübungen

08:30 Uhr Morgenrunde mit grünem Smoothie, Kitchari und Impulsen für den Tag

10:00 Uhr Fastenwanderung mit Waldbaden (ca. 4 Stunden)

14:30 Uhr Veganes Gemüsegericht, anschließend Zeit zum Ausruhen mit Leberwickel, Gesundheitsanwendungen, Sauna

19:00 Uhr Feldenkrais

Donnerstag

08:00 Uhr Impulse für die Zeit nach dem Fasten (in der Yogascheune)

08:30 Uhr Grüner Smoothie und Kitchari (im Gartenhaus)

09:30 Uhr Fastenwanderung mit Waldbaden (ca. 4 1/2 Stunden)

14:30 Uhr Veganes Gemüsegericht, anschließend Zeit zum Ausruhen mit Leberwickel, Gesundheitsanwendungen, Sauna

18:30 Uhr Feldenkrais

20:00 Uhr Abschlussfeier mit Guatemala-Kakao (vegan)

Freitag

08:30 Uhr Grüner Smoothie und Gedanken auf den Weg im Gartenhaus

09:00 Uhr Verabschiedung

10:00 Uhr Abreise