

Wochenplan

Gourmet-Intervallfasten & Feldenkrais mit Kathrin Heinicke

Samstag

Anreise ab **15.00 Uhr**

17.00 Uhr Kennenlernrunde im Gartenhaus + Führung über den Hof

18.00 Uhr Gemüsesuppe zum Ankommen

Sonntag

08:30 Uhr Morgenrunde mit grünem Smoothie + Einführung ins Intervallfasten

10.00 Uhr Wanderung (3 Stunden)

14:00 Uhr Veganes Gemüsegericht + anschließend Zeit zum Ausruhen

18:00 Uhr Einführung in die Feldenkrais-Methode

18:30 Uhr Feldenkrais

Montag bis Donnerstag

08:30 Uhr Morgenrunde mit grünem Smoothie + Impulse für den Tag

10:00 Uhr Wanderung (ca. 3 - 4 Stunden)

14:00 Uhr Veganes Gemüsegericht + anschließend Zeit zum Ausruhen
mit Leberwickel, Gesundheits-Anwendungen, Sauna

18:30 Uhr Feldenkrais (am Do um 19.00 Uhr)

Donnerstag-Abend

20.30 Uhr Abschlussfeier mit veganer Kakaozeremonie

Freitag

08:30 Uhr Grüner Smoothie + Gedanken auf den Weg

10:00 Uhr Verabschiedung und Abreise