

Wochenplan

Basenfasten mit **Monika Pilz**

Samstag

Anreise **ab 15.00 Uhr** – Machen Sie sich mit Ihrem Zimmer und Ihrem Gastgeberhaus vertraut

17.00 Uhr Kennenlernrunde im Gartenhaus und Einführung in die Basenfastenwoche

18.00 Uhr Fastensuppe

Sonntag

8.30 Uhr Morgenrunde und Frühstück

9.30 Uhr Wanderung

14.00 Uhr Basenkost

17.30 Uhr Fastensuppe

18.30 Uhr Yoga mit Meditation

Montag bis Donnerstag

8.30 Uhr Morgenrunde und Frühstück

9.30 Uhr Wanderung (ca. 4 Stunden)

14.00 Uhr Basenkost

Anschließend Ruhephase mit Leberwickel, Anwendungen, Sauna, Gesundheits- und Wellnessangebote

17.30 Uhr Fastensuppe

18.30 Uhr Yoga mit Meditation

Donnerstag

20.00 Uhr Abschlussfeier

Freitag

8.30 Uhr Fastenbrechen und Abschlussrunde

10.00 Uhr Verabschiedung und Abreise