

Wochenplan

Basenfasten mit Rose Wurster

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 Aufladeübungen im Freien

9.00 Uhr Tischzeit im Gartenhaus

9.45 Uhr Vortrag Fastenstoffwechsel

13.00 Uhr Tischzeit im Gartenhaus

14.00 Uhr Leberwickel

15.00 Uhr Kleiner Spaziergang

17.30 Uhr Tischzeit im Gartenhaus

18.30 Uhr Yoga mit Meditation

Montag bis Donnerstag

8.00 Uhr Aufladeübungen im Freien

8.30 Uhr Tischzeit im Gartenhaus

9.30 Uhr Wanderung (ca. 4 Stunden)

14.00 Uhr Tischzeit im Gartenhaus, anschließend Ruhephase mit Leberwickel, Anwendungen, Sauna, Gesundheits- und Wellnessangebote

17.00 Uhr Gesprächsrunde, Fasteninfos, anschließend Tischzeit im Gartenhaus

18.30 Uhr Yoga mit Meditation

Freitag

8.00 Uhr Aufladeübungen im Freien

8.30 Uhr Fastenbrechen und Abschlussrunde

10.00 Uhr Verabschiedung und Abreise