

## Wochenplan

Basenfasten mit Thomas Bessel

### Samstag

Anreise ab 15:00 Uhr

17:00 Uhr Kennenlernrunde im Gartenhaus und Einführung in die Basenfastenwoche

18:00 Uhr Fastensuppe

### Sonntag

8:00 Uhr Dynamische Bewegungspraxis am Morgen

8:30 Uhr Morgenrunde und grüner Smoothie; anschl. Zeit für Darmreinigung

14:00 Uhr Basische Mahlzeit

15:00 Uhr Fastenwanderung (2-3 Std.)

18:00 Uhr Fastensuppe

19:00 Uhr Yoga & Meditation (1,5 Std.)

### Montag bis Donnerstag

8:00 Uhr Dynamische Bewegungspraxis am Morgen

8:30 Uhr Morgenrunde und grüner Smoothie

9:30 Uhr Fastenwanderung (ca. 4 Stunden)

14:00 Uhr Basische Mahlzeit; anschl. Ruhephase mit Leberwickel,  
Anwendungen, Sauna, Gesundheits- und Wellnessangebote

18:00 Uhr Fastensuppe

19:00 Uhr Yoga & Meditation (1,5 Std.)

### Donnerstag

20:30 Uhr Abschlussabend am Lagerfeuer

### Freitag

8:30 Uhr Fastenbrechen und Abschlussrunde

10:00 Uhr Verabschiedung und Abreise