

Wochenplan

Behmfasten mit Susanne Behm

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 Fastenwoche

18:00 Uhr Fastensuppe

Sonntag

9:00 Uhr Morgentee und Kurzvortrag, anschl. Zeit für Darmentleerung

14:00 Uhr Fastenwanderung (ca. 1,5 Stunden)

17:00 Uhr Grüner Smoothie – Kostprobe und Kurzvortrag

19:00 Uhr Yoga mit Meditation (1,5 Stunden)

Montag bis Donnerstag

8:30 Uhr Morgentee und Kurzvortrag

10:00 Uhr Fastenwanderung (ca. 4 Stunden)

14:00 Uhr Grüner Smoothie

anschl. Ruhephase mit Leberwickel, Anwendungen, Sauna, Gesundheits- und Wellnessangebote

19:00 Uhr Yoga mit Meditation (1,5 Stunden)

Donnerstag

20.30 Uhr Abschlussabend am Lagerfeuer

Freitag

8:30 Uhr Fastenbrechen und Abschlussrunde

10:00 Uhr Verabschiedung und Abreise