

## Wochenplan

Buchingerfasten mit Beate Koch

### 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

**8:30 Uhr** Morgenbewegung (draußen, bei Regen in der Yogascheune)

**9:00 Uhr** Morgenrunde und Kurzvortrag

anschl. Zeit für Darmentleerung

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

**17:00 Uhr** Fastensuppe und Kurzvortrag

**19:00 Uhr** Qigong (1,5 Stunden)

### Montag bis Donnerstag

**7:30 Uhr** Morgenbewegung (draußen, bei Regen in der Yogascheune)

anschl. Zeit für Darmspülung und Körperpflege

**9:00 Uhr** Morgenrunde und Kurzvortrag

**10:00 Uhr** Fastenwanderung (ca. 4 Stunden)

**14:00 Uhr** Fastensuppe

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

**19:00 Uhr** Qigong (1,5 Stunden)

### Donnerstag

**20:30 Uhr** Abschlussabend an der Feuerschale

### Freitag

**8:30 Uhr** Fastenbrechen und Abschlussrunde

**9:45 Uhr** Verabschiedung und Abreise