

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

19:00 Uhr Darmentleerung

Sonntag bis Donnerstag

8:30 Uhr Aufwachgymnastik

9:00 Uhr Morgenrunde mit frisch gepresstem Saft

9:30 Uhr Fastenwanderung (ca. 4 Stunden)

14:00 Uhr Fastensuppe

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

18:00 Uhr Abendrunde

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

Freitag

8:30 Uhr Fastenbrechen und Abschlussrunde

10:00 Uhr Verabschiedung und Abreise