

Wochenplan

Buchingerfasten mit Rainer Kirner

Samstag

Anreise **ab 14.00 Uhr** – Machen Sie sich mit Ihrem Zimmer und Ihrem Gastgeberhaus vertraut

16.00 Uhr „Kennen-Lernrunde“ und Austausch im Gartenhaus, Glaubern

18.00 Uhr Fastensuppe

19.00 Uhr Bewegung + Tiefenentspannung, Methoden aus dem Qigong

Sonntag bis Donnerstag

7.00 Uhr Bewegung und Tiefenentspannung, Methoden aus dem Qigong, je nach Wetter in der Yogascheune oder am Schwarzen See draußen

8.00 Uhr Darmspülung, Körperpflege

9.30 Uhr frisch gepresster Saft

10.00 Uhr Aufbruch zur Fastenwanderung (ca. 4 Stunden)

14.15 Uhr Rückkehr: Leberwickel, Ruhepause, Regeneration, Sauna, Anwendungen/Massagen

18.00 Uhr Fastensuppe

19.00 Uhr Bewegung und Tiefenentspannung, Methoden aus dem Qigong

Bei Bedarf je nach Gruppe Sonntag, 10.00 Uhr Fastentheorie Film/Vortrag

Donnerstag 19.00 Uhr Fastentheorie Aufbauzeit/Ernährung

Freitag

8.30 Uhr Fastenbrechen und Abschlussrunde

9.00 Uhr Seminarabschluss

ca. 9.45 Uhr Abreise