

Wochenplan

Buchingerfasten mit Susanne Greve

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

8:00 Uhr Morgenmeditation

8:30 Uhr Morgenbewegung

9:00 Uhr Morgentee, anschl. Zeit für Darmentleerung

17:00 Uhr Fastensuppe und Kurzvortrag

19:00 Uhr Achtsam in Bewegung

Montag bis Donnerstag

7:00 Uhr Morgenmeditation

7:30 Uhr Morgenbewegung, anschl. Zeit für Darmspülung und Körperpflege

9:00 Uhr Morgentee 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 Achtsam in Bewegung

Freitag

8:30 Uhr Fastenbrechen und Abschlussrunde

10:00 Uhr Verabschiedung und Abreise