

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 Meditation (inkl. Einführung)

8:30 Uhr Morgenbewegung (ca. 30 min – draußen, bei Regen in der Yogascheune)

9:00 Uhr Morgenrunde und Kurzvortrag

anschl. Zeit für Darmentleerung

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

17:00 Uhr Fastensuppe und Kurzvortrag

19:00 Uhr Achtsame Bewegung und Meditation (90 min)

Montag bis Donnerstag

7:30 Uhr Meditation

8:00 Uhr Morgenbewegung (ca. 30 min – draußen, bei Regen in der Yogascheune)

9:00 Uhr Morgenrunde und Kurzvortrag, anschl. Aufbruch zur Wanderung

10:00 Uhr Fastenwanderung (ca. 4 Stunden)

14:00 Uhr Fastensuppe

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

19:00 Uhr Achtsame Bewegung und Meditation (90 min)

Donnerstag

20:30 Uhr Abschlussabend an der Feuerschale

Freitag

8:30 Uhr Fastenbrechen und Abschlussrunde

9:45 Uhr Verabschiedung und Abreise