

Wochenplan

Buchingerfasten mit Ulrike Schneider

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

10.15 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 mit Meditation

Freitag

8.30 Uhr Fastenbrechen und Abschlussrunde

10.00 Uhr Verabschiedung und Abreise