

## Wochenplan Fasten & Waldbaden mit Susanne Behm

### Samstag

Anreise **ab 15:00 Uhr** – Ankommen auf dem Fastenhof

**17:00 Uhr** Kennenlernrunde im Gartenhaus und Einführung in die Seminarwoche

**18:00 Uhr** Fastensuppe

### Sonntag

**9:00 Uhr** Morgentee und Kurzvortrag „Waldbaden“, anschl. Zeit für Darmentleerung

**14:00 Uhr** Waldzeit (ca. 2 Stunden)

**17:00 Uhr** Grüner Smoothie – Fastenmahlzeit und Kurzvortrag

**19:00 Uhr** Yoga im Wald mit Meditation (1,5 Stunden)

### Montag bis Donnerstag

**8:00 Uhr** Morgentee und Impulsvortrag

**9:00 Uhr** Fastenwanderung und 2 Waldzeiten (ca. 6 Stunden)

**15:00 Uhr** Grüner Smoothie, anschl. Ruhephase mit Leberwickel, Sauna, Wellness

**19:00 Uhr** Yoga im Wald mit Meditation (1,5 Stunden)

### Donnerstag

**20.30 Uhr** Abschlussabend am Lagerfeuer

### Freitag

**8:00 Uhr** Fastenbrechen und Abschlussreflektion

**10:00 Uhr** Verabschiedung und Abreise