

Wochenplan

Fasten und Stille mit Susanne Greve

Samstag

ab 15:00 Uhr Anreise – Machen Sie sich mit Ihrem Zimmer und Ihrem Gastgeberhaus vertraut

17:00 Uhr Kennenlernrunde und Einführung in die Fastenwoche

18:00 Uhr Fastensuppe, anschließend Impulse zur gemeinsamen Stille

Sonntag

8:00 Uhr Morgenbewegung (draußen, bei Regen in der Yogascheune)

8:30 Uhr Einführung in die Meditation

9:00 Uhr Frisch gepresster Saft (in Stille) und Kurzvortrag
anschließend Zeit für Darmentleerung

14:00 Uhr Fastenspaziergang (in Stille) (ca. 1,5 Std.)

17:30 Uhr Fastensuppe (in Stille) und Kurzvortrag

19:00 Uhr Achtsame Bewegung und Meditation (1,5 Std.)

Montag bis Donnerstag

7:30 Uhr Morgenbewegung (draußen, bei Regen in der Yogascheune)

8:00 Uhr Meditation

8:30 Uhr Frisch gepresster Saft (in Stille) und Kurzvortrag

10:00 Uhr Fastenwanderung (in Stille) (ca. 4 Std.)

14:00 Uhr Fastensuppe (in Stille)
anschließend Ruhephase mit Leberwickel, Anwendungen, Sauna,
Gesundheits- und Wellnessangebote

19:00 Uhr Achtsame Bewegung und Meditation (1,5 Std.)

zusätzlich am Donnerstag

20:30 Uhr Abschlussabend am Lagerfeuer

Freitag

8:30 Uhr Fastenbrechen und Abschlussrunde

bis 9:45 Uhr Verabschiedung und Abreise