Fastenhof Behm
Wir helfen Ihnen, leichter zu leben.

Susanne Behm
ärztlich anerkannte Fastenleiterin

Wittstocker Str. 20
16837 Flecken Zechlin
Tel.: 033923 70240
E-Mail: service@fastenhof.de
www.fastenhof.de

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
	anschl. Impulse zur gemeinsamen Stille

Sonntag (in Stille bis nach der Wanderung, ca. 15:30 Uhr)

8:00 Uhr	Morgenbewegung (draußen, bei Regen in der Yogascheune)
8:30 Uhr	Meditation (inkl. Einführung)
9:00 Uhr	Frisch gepresster Saft und Kurzvortrag
	anschl. Zeit für Darmentleerung
14:00 Uhr	Fastenwanderung (ca. 1,5 Std.)
17:30 Uhr	Fastensuppe und Kurzvortrag
19:00 Uhr	Achtsame Bewegung und Meditation (1,5 Std.)

Montag bis Donnerstag (in Stille bis nach der Wanderung, ca. 14:00 Uhr)

7:30 Uhr	Morgenbewegung (draußen, bei Regen in der Yogascheune)
8:00 Uhr	Meditation
8:30 Uhr	Frisch gepresster Saft und Impulse für den Tag
9:45 Uhr	Fastenwanderung (ca. 4 Std.)
	anschl. Ruhephase mit Leberwickel, Massagen, Sauna
17:30 Uhr	Fastensuppe und Kurzvortrag
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