

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
- 19:00 Uhr Kurzvortrag

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

- 7:00 Uhr Morgenbewegung und Meditation
- 8:00 Uhr Frisch gepresster Saft und Kurzvortrag
anschl. Zeit für Darmentleerung
- 14:00 Uhr Fastenwanderung (ca. 1,5 Stunden)
- 18:00 Uhr Fastensuppe und Kurzvortrag
- 19:00 Uhr Achtsame Bewegung und Meditation (1,5 Stunden)

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

- 7:00 Uhr Morgenbewegung und Meditation
- 8:00 Uhr Zeit für Darmspülung und Körperpflege
- 9:30 Uhr Frisch gepresster Saft
- 10:00 Uhr Fastenwanderung (ca. 4 Stunden)
anschl. Ruhephase mit Leberwickel, Massagen, Sauna
- 18:00 Uhr Fastensuppe und Kurzvortrag
- 19:00 Uhr Achtsame Bewegung und Meditation (1,5 Stunden)

Donnerstag

- 20.30 Uhr Abschlussabend am Lagerfeuer

Freitag

- 8:30 Uhr Fastenbrechen und Abschlussrunde
- bis 9:45 Uhr Verabschiedung und Abreise