

Wochenplan Fasten und Stille mit Susanne Greve

Samstag

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

17:00 Uhr Kennenlernrunde und Einführung in die Fastenwoche

18:00 Uhr Fastensuppe

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

8:00 Uhr Meditation

8:30 Uhr Morgenbewegung

9:00 Uhr Kurzvortrag, anschl. Zeit für Darmentleerung

14:00 Uhr Fastenwanderung (ca. 1,5 Stunden)

17:00 Uhr Fastensuppe und Kurzvortrag

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

Montag bis Donnerstag (Schweigen bis nach der Suppe, ca. 14:30 Uhr)

7:00 Uhr Meditation

7:30 Uhr Morgenbewegung, anschl. Zeit für Darmspülung und Körperpflege

9:00 Uhr Morgenrunde, Austausch und Kurzvortrag

10:00 Uhr Fastenwanderung (ca. 4 Stunden)

14:00 Uhr Fastensuppe, anschl. Ruhephase mit Leberwickel, Anwendungen, Massagen, Sauna

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

Donnerstag

20.30 Uhr Abschlussabend am Lagerfeuer

Freitag

8:30 Uhr Fastenbrechen und Abschlussrunde

10:00 Uhr Verabschiedung und Abreise