

## **Wochenplan Gourmet-Basenfaste**n mit **Beate Koch**

### **Samstag**

Anreise **ab 15.00 Uhr**

**17.00 Uhr** Kennenlernrunde im Gartenhaus und Einführung in die Basenfastenwoche

**18.00 Uhr** Fastensuppe

### **Sonntag**

**8.30 Uhr** Morgenrunde und grüner Smoothie

Zeit für Darmreinigung

**14.00 Uhr** Basenkost

**15.30 Uhr** Spaziergang

**18.00 Uhr** Fastensuppe

**19.00 Uhr** Yoga mit Meditation

### **Montag bis Donnerstag**

**8.30 Uhr** Morgenrunde und grüner Smoothie

**9.30 Uhr** Wanderung (ca. 4 Stunden)

**14.00 Uhr** Basenkost

Anschließend Ruhephase mit Leberwickel, Anwendungen, Sauna, Gesundheits- und Wellnessangebote

**18.00 Uhr** Fastensuppe

**19.00 Uhr** Yoga mit Meditation

### **Donnerstag**

**20.30 Uhr** Abschlussabend am Lagerfeuer

### **Freitag**

**8.30 Uhr** Fastenbrechen und Abschlussrunde

**10.00 Uhr** Verabschiedung und Abreise