

## Wochenplan

Hildegardfasten mit Beate Koch

### Samstag

Anreise **ab 15.00 Uhr**

**17.00 Uhr** Kennenlernrunde und Einführung in die Hildegardfastenwoche

**18.00 Uhr** Fastensuppe

### Sonntag

**8.30 Uhr** Morgenrunde

Zeit für Darmreinigung

**13.00 Uhr** Dinkelmahlzeit

**15.30 Uhr** Spaziergang

**18.00 Uhr** Fastensuppe

**19.00 Uhr** Yoga & Meditation

### Montag bis Donnerstag

**8.30 Uhr** Morgenrunde

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

**14.00 Uhr** Dinkelmahlzeit

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

**18.00 Uhr** Fastensuppe

**19.00 Uhr** Yoga & Meditation

### Donnerstag

**20.30 Uhr** Abschlussabend am Lagerfeuer

### Freitag

**8.30 Uhr** Fastenbrechen und Abschlussrunde

**10.00 Uhr** Verabschiedung und Abreise