

Wochenplan Hildegardfasten mit Grit Baraniak

Samstag

Anreise **ab 15.00 Uhr**

17.00 Uhr Kennenlernrunde und Einführung in die Hildegardfastenwoche

18.00 Uhr Fastensuppe

Sonntag

8.30 Uhr Morgenrunde und frisch gepresster Saft

Zeit für Darmreinigung

13.00 Uhr Dinkel Mahlzeit

15.30 Uhr Spaziergang

18.00 Uhr Fastensuppe

19.00 Uhr Meridianübungen

Montag bis Donnerstag

8.30 Uhr Morgenrunde und frisch gepresster Saft

9.30 Uhr Wanderung (ca. 4 Stunden)

14.00 Uhr Dinkel Mahlzeit

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

18.00 Uhr Fastensuppe

19.00 Uhr Meridianübungen

Donnerstag

20.30 Uhr Abschlussabend am Lagerfeuer

Freitag

8.30 Uhr Fastenbrechen und Abschlussrunde

10.00 Uhr Verabschiedung und Abreise