

Wochenplan

Scheinfasten mit Bianka Machowetz

Samstag

- ab 15:00 Uhr Anreise und Ankommen auf dem Fastenhof
- 17:00 Uhr Kennenlernrunde im Gartenhaus und Einführung in die Scheinfastenwoche
- 18:00 Uhr Fastensuppe

Sonntag

- 08:30 Uhr Morgenrunde und Scheinfasten-Frühstück, Impulsvortrag
anschl. Zeit für Darmreinigung
- 14:00 Uhr Scheinfasten-Mahlzeit
- 15:00 Uhr Fastenwanderung (ca. 1,5 Std.)
- 18:00 Uhr Fastensuppe
- 19:00 Uhr Qigong & Meditation (1,5 Std.)

Montag bis Donnerstag

- 08:30 Uhr Morgenrunde und Scheinfasten-Frühstück, Impulsvortrag
- 09:45 Uhr Fastenwanderung (ca. 4 Std.)
- 14:00 Uhr Scheinfasten-Mahlzeit
anschl. Ruhephase mit Zeit für Leberwickel, Anwendungen, Sauna,
Gesundheits- und Wellnessangebote
- 18:00 Uhr Fastensuppe
- 19:00 Uhr Qigong & Meditation (1,5 Std.)

Zusätzlich am Donnerstag

- 20:30 Uhr Abschlussabend an der Feuerschale

Freitag

- 08:30 Uhr Fastenbrechen
- 09:30 Uhr Verabschiedung und Abreise