

Wochenplan Buchingerfasten über Silvester 2024/2025 mit Kathrin Heinicke und Susanne Behm

Samstag

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

17:00 Uhr Kennenlernrunde im Gartenhaus und Einführung in die Fastenwoche

18:00 Uhr Fastensuppe

Sonntag

08:00 Uhr Feldenkrais in der Yogascheune

09:00 Uhr Morgenrunde und Kurzvortrag; anschl. Zeit für Darmentleerung

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

17:00 Uhr Fastensuppe und Fastengespräch

18:00 Uhr Astrologisches Abendprogramm

Montag bis Donnerstag

08:00 Uhr Feldenkrais in der Yogascheune

09:00 Uhr Morgenrunde und Kurzvortrag

10:00 Uhr Start zur Wanderung mit Waldbaden (ca. 4 Stunden)

14:00 Uhr Fastensuppe

anschl. Ruhephase mit Leberwickel, Sauna

18:30 Uhr Feldenkrais in der Yogascheune (Mo + Mi)

Astrologisches Abendprogramm (Di + Do)

Freitag

08:30 Uhr Fastenbrechen und Abschlussrunde

09:45 Uhr Verabschiedung und Abreise