



Kursablauf **Fastenwandern und Stille** mit Yvonne Ginsberg

Sonntag

- ab 15.00 Uhr Anreise (Entlastungstag)
18.00 Uhr: Begrüßung
Entlastungssuppe
Einführung & Einstieg ins Fasten

Montag

- 08.00 Morgenspaziergang, danach Frühstückstee
10:00 Abführen mit Glaubersalz oder Einlauf, falls nicht schon zuhause erfolgt
13.00 Frisch gepresster Obst- bzw. Gemüsesaft, danach Mittagsruhe
14.30 Spaziergang
17:00 Faszien-Yoga
18:30 Abendsuppe & Abendprogramm

Dienstag - Freitag

- 07.45 Uhr Frühstückstee
08.00 Morgenmeditation
08.30 Körperübungen (Lockern, Dehnen, Kräftigen) im Garten
09.00 Frisch gepresster Obst- bzw. Gemüsesaft
09.30 Vorbereitung zur Wanderung
10.00 Aufbruch zur Wanderung
14.00 Rückkehr von der Wanderung
Freizeit, Ruhe und Entspannung
Zeit für Anwendungen und Massagen im Gesundsein-Zentrum
17.00 Hotelprogramm: Yoga, „Bauch, Beine, Po - Zirkeltraining“ und
Wirbelsäulengymnastik
18.30 Fastensuppe
19.00 Abendprogramm
20.00 Abendmeditation

Samstag

- 08.00 Uhr Fastenende wahlweise mit einem frischen oder gedünsteten Apfel;
für Weiterfaster frisch gepresster Obst- bzw. Gemüsesaft
08.30 Abschluss & Abschied, danach Abreise