

## Kursablauf „Ayurveda Fasten“ mit Silke und Andrea

### Sonnabend: ab 14.00 Uhr Anreise (Entlastungstag)

- 18.00 Uhr
- ▶ Begrüßung
  - ▶ Entlastungs-Suppe
  - ▶ Einführung und Einstieg ins Fasten

### Sonntag:

- 08.00 Uhr
- 10.00 Uhr
- 13.15 Uhr
- 15.00 Uhr
- 17.00 Uhr
- 18.15 Uhr
- ▶ Morgenspaziergang, danach Frühstück
  - ▶ Abführen mit Glaubersalz
  - ▶ Ayurvedische Mittagskost
  - ▶ Ayurveda-Massagen
  - ▶ Yoga
  - ▶ Abendsuppe und Fastengespräch

### Montag bis Donnerstag:

- 07.30 Uhr Walkingrunde + Frühsport
- 08.30 Uhr Frühstück
- 10.00 Uhr Ayurveda-Massagen oder Wanderung
- 13.15 Uhr Ayurveda Mittagskost (Frühstücksraum)  
Danach: Freizeit, Ruhe, Entspannung!
- 15.00 Uhr Zeit für Anwendungen/Massagen im GesundSein-Zentrum
- 17.00 Uhr Hotelprogramm: Achtsamkeitspraxis, Yoga, „Bauch, Beine, Po -  
Zirkeltraining“ und Tanz
- 18.15 Uhr Fastensuppe

### Freitag:

- 08.00 Uhr Fastenende Ayurvede Frühstück
- 09.30 Uhr Abschluss und Abschied, danach Abreise