

Kursablauf „Fasten & Entspannen“ mit Silke Brügmann

Sonntag:

ab 14.00 Uhr Anreise (Entlastungstag)

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

Montag:

- 08.00 Uhr
- 10.00 Uhr
- 13.00 Uhr
- 14.30 Uhr
- 17.00 Uhr
- 18.30 Uhr
- ▶ Morgenspaziergang, danach Frühstückstee
 - ▶ Abführen mit Glaubersalz
 - ▶ Obst- oder Gemüsesaft, danach Mittagsruhe
 - ▶ Spaziergang
 - ▶ Faszien-Yoga
 - ▶ Abendsuppe und Fastengespräch

Dienstag bis Freitag:

- 07.25 Uhr Walking (im Winter 7.45 Uhr)
- 08.00 Uhr Frühstückstee (Teeküche)
- 08.15 Uhr Frühsport
- 10.00 Uhr Aufbruch zur Wanderung
- 13.00 Uhr frisch gepresster Obst- bzw. Gemüsesaft (Frühstücksraum)
Freizeit, Ruhe, Entspannung!
Zeit für Anwendungen/Massagen im GesundSein-Zentrum
- 17.00 Uhr Hotelprogramm: Achtsamkeitspraxis, Yoga, „Bauch, Beine, Po -
Zirkeltraining“ und Wirbelsäulengymnastik
- 18.30 Uhr Fastensuppe

Samstag:

- 08.00 Uhr Fastenende mit Apfel
- 08.30 Uhr Abschluss und Abschied, danach Abreise