

Sonntag, Anreise - und Entlastungstag

Anreise ab 14 Uhr möglich

17:00 Begrüßungsrunde mit Gemüse-Suppe,
Einstimmung auf die Fasten-Zeit und
Einnahme der Share-Pflaume zur Darmentleerung

19:15 Praktische Einführung in die Feldenkrais-Methode

**Montag, 1. Fastentag**

08:00 Morgendliche Wanderung zum Meer

10:00 Frühstückstee, Einführung ins Fasten

11:00 Feldenkrais

12:30 Gemüse- Obstsaft steht zum individuellen Genuss bereit,
anschließend Mittagsruhe mit Leberwickel

14:30 Spaziergang in den Wald

17.00 Uhr Faszien Yoga vom Haus

18:30 Fasten-Brühe + Fasten-Gespräch

Dienstag - Donnerstag, 2. -4. Fastentag

07:30 Apfelessig- Teefrühstück im Frühstücksraum

08:00 Feldenkrais

09:30 Start zur Wanderung oder Radtour

13:00 Obst-Gemüsesaft individuell auf den Zimmern
Mittagsruhe mit Leberwickel

Zeit für Anwendungen im Gesund-Sein-Zentrum

17.00 Kursangebot vom Hotel

18:30 Fasten Brühe + Fasten-Gespräch

Freitag, 5. Fastentag

08:00 Morgendliche Wanderung zum Meer

10:00 Feldenkrais

11:30 Abfasten - Vortrag + Gespräch + Rezepte

13:00 Obst-Gemüsesaft, Mittagsruhe mit Leberwickel

Zeit für Anwendungen im Gesund-Sein-Zentrum

17.00 Uhr Kursangebot vom Hotel

18:30 Fasten Brühe + Abschluss-Gespräch

Samstag, Fasten-Ende

08:00 Fasten-brechen mit Apfelfrühstück

9:30 - 10:00 Abreise

Persönliche Auszeiten im Tagesablauf können mit Info an die Kursleiterin jederzeit frei gewählt werden.

Die ergänzenden 17 Uhr Kursangebote des GesundSein-Zentrums sind für Sie kostenfrei.