

## Kursablauf „Fasten & Feldenkrais“ mit Kathrin Heinicke

### Sonntag:

ab 14.00 Uhr Anreise (Entlastungstag)

- 17.30 Uhr ► Begrüßung, anschließend Entlastungssuppe  
19.15 Uhr ► Einführung in die Feldenkrais-Methode

### Montag:

- 08.00 Uhr ► Morgenspaziergang, danach Frühstückstee  
10.00 Uhr ► Abführen mit Glaubersalz  
13.00 Uhr ► Obst- oder Gemüsesaft danach Mittagsruhe, Leberwickel,  
14.30 Uhr ► Wanderung im Darßer Urwald  
17.00 Uhr ► Faszien-Yoga  
18.30 Uhr ► Abendssuppe und Fastengespräch  
19.30 Uhr ► Feldenkrais

### Dienstag bis Freitag:

- 07.45 Uhr Morgenspaziergang  
08.30 Uhr Tee und Fasteninformationen (Teeküche)  
09.00 Uhr Bewegung mit Feldenkrais-Elementen  
10.15 Uhr Aufbruch zur Wanderung  
13.00 Uhr frisch gepresster Obst- bzw. Gemüsesaft  
Freizeit, Ruhe, Leberwickel, Entspannung!  
Zeit für Anwendungen/Massagen im GesundSein-Zentrum  
17.00 Uhr Hotelprogramm: Achtsamkeitspraxis, Yoga, „Bauch, Beine, Po -  
Zirkeltraining“ und Wirbelsäulengymnastik  
18.30 Uhr Fastensuppe  
19.30 Uhr Feldenkrais (Di. bis Do.) am Freitag Hinweise zum Abfasten

### Samstag:

- 08.00 Uhr Fastenbrechen mit Apfel, Abschluss und Abschied, danach  
Abreise