

Kursablauf „Fasten & kreativ Sein“ mit Heike Schubert

Sonntag:

ab 14.00 Uhr Anreise (Entlastungstag)

- | | | |
|-----------|---|------------------------------------|
| 18.00 Uhr | ▶ | Begrüßung |
| 18.30 Uhr | ▶ | Einführung und Einstieg ins Fasten |
| 19.00 Uhr | ▶ | Leerdichtrunk |

Montag:

- | | | |
|-----------|---|--|
| 09.00 Uhr | ▶ | Frühtee Wohlfühlrunde |
| 10.00 Uhr | ▶ | Wanderung Strand |
| 13.00 Uhr | ▶ | Fastensuppe
dann Freizeit, Ruhe, Leberwickel, Entspannung!
Zeit für Anwendungen/Massagen im GesundSein-Zentrum |
| 17.00 Uhr | ▶ | Faszien-Yoga |
| 18.30 Uhr | ▶ | frisch gepresster Obst- bzw. Gemüsesaft (Lesung) |

Dienstag bis Freitag:

- | | |
|-----------|---|
| 08.00 Uhr | Bewegungsmeditation & Körperbewusstsein |
| 09.00 Uhr | Frühtee Wohlfühlrunde (Teeküche) |
| 08.15 Uhr | Frühspport |
| 10.00 Uhr | Wanderung (am Donnerstag freies Malen) |
| 13.00 Uhr | Fastenbrühe; 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 | frisch gepresster Obst- bzw. Gemüsesaft |
| 19.00 Uhr | Dienstag: Ballonreise; Mittwoch: Farbfühlung; Donnerstag:
Ernährungsvortrag; Freitag: Freizeit |

Samstag:

- | | |
|-----------|--|
| 08.00 Uhr | Fastenbrechen mit Apfelmeditation |
| 09.00 Uhr | Abschluss und Abschied, danach Abreise |