

Kursablauf „Fastenwandern“ mit Rainer Kirner

Sonntag:

ab 14.00 Uhr Anreise

- | | | |
|-----------|---|------------------------------------|
| 16.00 Uhr | ▶ | Begrüßung |
| | ▶ | Abführen mit Glaubersalz |
| | ▶ | Einführung und Einstieg ins Fasten |
| 18.00 Uhr | ▶ | Fastensuppe |
| 19.00 Uhr | ▶ | Bewegung und Entspannung |

Montag bis Freitag:

- | | |
|-----------|--|
| 07.00 Uhr | Bewegung und Entspannung |
| 08.00 Uhr | Körperhygiene, Darmspülung |
| 09.30 Uhr | frisch gepresster Obst- bzw. Gemüsesaft und Austausch |
| 10.00 Uhr | Aufbruch zur Wanderung |
| 14.30 Uhr | Rückkehr von der Wanderung, Freizeit, Ruhe, Leberwickel, Zeit für Anwendungen/Massagen im GesundSein-Zentrum |
| 17.00 Uhr | Hotelprogramm: Faszien-Yoga, Achtsamkeitspraxis, Yoga, „Bauch, Beine, Po - Zirkeltraining“ und Wirbelsäulengymnastik |
| 18.00 Uhr | Fastensuppe |
| 19.00 Uhr | Bewegung, Dehnung, Entspannung, Belastungsausgleich (zusätzlich buchbar!) |

Samstag:

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

-Das Programm versteht sich als Angebot an die Teilnehmer-