

Kursablauf „Fastenzeit & Kräuterlust“ mit Janett Conrad

Sonntag: ab 14.00 Uhr Anreise (Entlastungstag)

- | | | |
|-----------|---|---|
| 18.00 Uhr | ▶ | Begrüßung +Einführung und Einstieg ins Fasten |
| 19.30 Uhr | ▶ | Entlastungs-Suppe Gruppe 1 |
| 20.00 Uhr | | Entlastungs-Suppe Gruppe 2 |

Montag:

- | | | |
|-----------|---|---|
| 08.00 Uhr | ▶ | Morgenspaziergang, danach Frühstückstee |
| 10.00 Uhr | ▶ | Abführen mit Glaubersalz |
| 13.00 Uhr | ▶ | Obst- oder Gemüsesaft, danach Mittagsruhe |
| 14.30 Uhr | ▶ | Kleine Kräuterwanderung |
| 17.00 Uhr | ▶ | Faszien-Yoga |
| 18.15 Uhr | ▶ | Abendsuppe Gruppe 1 |
| 18.45 Uhr | | Abendsuppe Gruppe 2 |
| 19.30 Uhr | ▶ | Gruppengespräch und Einführung Kräuterkunde |

Dienstag bis Freitag:

- | | |
|-----------|--|
| 07.30 Uhr | meditativer Morgengang |
| 08.15 Uhr | Frühsport bis 9.00 Uhr |
| 09.00 Uhr | Frühstückstee auf dem Zimmer |
| 09.30 Uhr | Wanderung bis ca. 11.00 Uhr |
| 11.30 Uhr | Kräuterkunde, Herstellung: Öle, Pesto, Düfte, Heilkräuter... |
| 13.15 Uhr | frisch gepresster Obst- bzw. Gemüsesaft |
| | Danach: Freizeit, Ruhe, Entspannung! |
| | Zeit für Anwendungen/Massagen im GesundSein-Zentrum |
| 17.00 Uhr | Hotelprogramm: Achtsamkeitspraxis, Yoga, „Bauch, Beine, Po - Zirkeltraining“ und Wirbelsäulengymnastik |
| 18.15 Uhr | Fastensuppe Gruppe 1 |
| 18.45 Uhr | Fastensuppe Gruppe 2 |
| 19.30 Uhr | Abendgespräch Gruppenraum |

Samstag:

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

