

Kursablauf „Fastenzeit & Kräuterlust“ mit Janett Splitthof

Sonntag: ab 14.00 Uhr Anreise (Entlastungstag)

- 18.00 Uhr ► Begrüßung +Einführung und Einstieg ins Fasten
19.30 Uhr ► Entlastungs-Suppe

Montag:

- 07.45 Uhr ► Morgenspaziergang
9.00 Uhr ► Treffen im großen Raum und anschließend abführen mit Glaubersalz
13.00 Uhr ► Obst- oder Gemüsesaft, danach Mittagsruhe
14.30 Uhr ► Kleine Wanderung
17.00 Uhr ► Faszien-Yoga
18.15 Uhr ► Abendsuppe
19.00 Uhr ► Gruppengespräch

Dienstag bis Freitag:

- 07.45 Uhr meditativer Morgengang zum Strand mit Frühspport
09.00 Uhr Frühstückstee auf dem Zimmer
09.30 Uhr Kräuterkunde: Treffen im großen Gruppenraum
11.30 Uhr Wanderung
13.15 Uhr frisch gepresster Obst- bzw. Gemüsesaft
Danach: Freizeit, Ruhe, Entspannung!
Zeit für Anwendungen/Massagen im GesundSein-Zentrum
17.00 Uhr Hotelprogramm: Yoga, „Bauch, Beine, Po - Zirkeltraining“ und Wirbelsäulengymnastik
18.15 Uhr Fastensuppe
19.00 Uhr Abendgespräch Gruppenraum

Samstag:

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

