

## Kursablauf „Stilles Fastenwandern“ mit Yvonne Ginsberg

### Sonntag:

ab 14.00 Uhr Anreise

- ab 18.00 Uhr*
- ▶ Begrüßung
  - ▶ Fastensuppe
  - ▶ Einführung und Einstieg ins Stille Fasten
  - ▶ Abführen mit Glaubersalz oder Einlauf, falls nicht schon zuhause erfolgt
  - ▶ Nachtruhe

### Montag bis Freitag:

- 08.00 Uhr Morgenmeditation (Ab Dienstag)  
08.30 Uhr Körperübungen (Lockern, Dehnen, Kräftigen)  
09.00 Uhr frisch gepresster Obst- bzw. Gemüsesaft  
10.00 Uhr Aufbruch zur Wanderung  
14.00 Uhr Rückkehr von der Wanderung  
Freizeit, Ruhe, Leberwickel, Entspannung!  
Zeit für Anwendungen/Massagen im GesundSein-Zentrum  
17.00 Uhr Hotelprogramm: Faszien-Yoga, Yoga Nidra, Yoga,  
„Bauch, Beine, Po - Zirkeltraining“ und Wirbelsäulengymnastik  
18.15 Uhr Fastensuppe Gruppe 1  
18.45 Uhr Fastensuppe Gruppe 2  
19.30 Uhr Abendprogramm  
20.30 Uhr Abendmeditation  
20.45 Uhr Nachtruhe

### Samstag:

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