

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:

- 07.45 Uhr Frühstückstee (Teeküche)
08.00 Uhr Morgenmeditation
08.30 Uhr Körperübungen (Lockern, Dehnen, Kräftigen)
09.00 Uhr frisch gepresster Obst- bzw. Gemüsesaft (Teeküche)
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, Achtsamkeitspraxis, Yoga, „Bauch, Beine, Po - Zirkeltraining“ und Wirbelsäulengymnastik
18.30 Uhr Fastensuppe
19.00 Uhr Abendprogramm
20.15 Uhr Abendmeditation
20.45 Uhr Nachtruhe

Samstag:

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