

# Ablauf der Fastenwoche Beispielhaft

Änderungen einzelner Programmpunkte vorbehalten

## 1. Tag: Anreise

- Individuelle Anreise mit Auto oder Zug (hierbei kann ein
- Transfer von Meran nach Lana durch den Hotel-Shuttle angeboten werden)
- je nach Ankunft individuelle Zeit für euch im Hotel, am Pool oder bereits in der Sauna 😊
- ca. 19:00 h Kennenlernetreffen
- Gemüsesuppe, Tee, Wasser

## 2. Tag:

- 8 h Yogaeinheit mit Ulrike Baumgart
- 8:45 h Morgentee, Wasser, Saft
- 9 h gemeinsames „Glaubern“ (zum Fasteneinstieg Glaubersalzlösung trinken)
- 13 h Austausch
- Gemüsesaft
- anschließend eine erste kleine Wanderung
- 19 h Abendtreffen mit Fastensuppe, Tee, Wasser
- Fastengespräche

## 3. – 7. Tag: Wanderzeit

- 8 h Yogaeinheit mit Doris Genetti Baumgartner oder Ulrike Baumgart
- 9 h Morgentee, Wasser, Saft „Liverflush“,
- Einstimmung in den Tag, Morgenrunde
- ca. 10:30 h Aufbruch zur Wanderung, unterschiedl. Dauer (2 – 5 Std. inkl. Pausen)
- Mittagsrast und Gemüsesaft
- ca. 16:00 h freie Zeit zum Ruhem, Leberwickel, Lesen, Genießen, Baden, Sauna, Träumen, Austausch, Lange – Weile – Haben 😊
- 19 h Abendtreffen:
- Fastensuppe, Tee, Wasser
- Abends je nach Bedarf und Lust der Gruppe Phantasieren, Meditation,
- Infos zu Aufbau- und Entschleunigungstagen und Essen nach dem Fasten
- jeweils am 4./6./8. Tag Darmreinigung durch einen Einlauf – wichtig!

Optional ein „freier“ Tag, z. B. zum Stadtbummel in Meran

## 8. Tag: Abreise

- 8 h Yogaeinheit mit Ulrike Baumgart
- 9 h Morgentee, Wasser, Saft, evtl. Fastenbrechen mit einem Apfel
- Abschlussrunde – Resümee