

## Ablauf der Fastenwoche

---

### 1. Tag: Anreise

- ➔ Transfer zur Finca
- ➔ je nach Ankunft individuelle Zeit für euch auf der Finca oder am Pool
- ➔ ca. 20:00 h Kennenlernetreffen
- ➔ Gemüsesuppe, Tee, Wasser

### 2. Tag: Fasteneinstieg

- ➔ 8 h Morgenübungen am Pool – Die Fünf Tibeter
- ➔ 8:45 h Morgentee, Wasser
- ➔ 9 h gemeinsames „Glaubern“ (Glaubersalzlösung trinken)
- ➔ 13 h Austausch
- ➔ Gemüsesaft
- ➔ anschließend kleine Wanderung zum Leuchtturm

### 3. – 7. Tag: Wanderzeit

- ➔ 8 h Morgenübungen am Pool – Die Fünf Tibeter
- ➔ 8:45 h Morgentee, Wasser, Saft, Einstimmung in den Tag, Gruppengespräche
- ➔ 10:30 h Aufbruch zur Wanderung, unterschiedl. Dauer (2 – 5 Std. inkl. Pausen)
- ➔ Mittagsrast und Gemüsesaft
- ➔ 15:30 h freie Zeit zum Ruhen, Leberwickel, Lesen, Genießen, Baden, Esel streicheln, Träumen, Austausch, Lange–Weile–Haben
- ➔ 19 h Abendtreffen:
- ➔ Fastenbrühe, Tee, Wasser

Optional ein „wanderfreier“ Tag (Stadttag in Palma, Badetag am Meer...)

### 8. Tag: Abreise

- ➔ 8 h Morgenübungen am Pool – Die Fünf Tibeter
- ➔ Morgentee, Wasser, Saft, Abschlussrunde – Resumee
- ➔ mittags optional noch eine Gemüsesuppe