

Ablauf unserer Fastenwoche

Beispielhaft, Änderungen einzelner Programmpunkte vorbehalten

1. Tag: Anreise

- Individuelle Anreise mit Auto oder Zug nach Fladungen
- je nach Ankunft individuelle Zeit für Dich im Hotel, im Schwimmbad oder bereits in der Sauna :)
- ca. 18:30 h Kennenlernetreffen
- Gemüsesuppe, Tee, Wasser

2. Tag:

- 8 h Chakren-Yogaeinheit mit Annette
- 9 h Morgentee, Wasser, gemeinsames „Glauben“ (zum Fasteneinstieg Glaubersalzlösung trinken)
- 13 h Austausch
- Gemüsesaft
- anschließend eine erste kleine Wanderung
- 18:30 h Abendtreffen mit Fastensuppe, Tee, Wasser
- Fastengespräche

3. - 7. Tag: Wanderzeit

- 8 h Chakren-Yogaeinheit mit Annette
- 9 h Morgentee, Wasser, Saft „Liverflush“,
- Einstimmung in den Tag, Morgenrunde
- 10:30/11 h Aufbruch zur Wanderung, unterschiedl. Dauer (2 – 5 Std. inkl. Pausen)
- Mittagsrast und Gemüsesaft
- ab ca. 16:00 h freie Zeit zum Ruhen, Leberwickel, lesen, genießen, schwimmen, Sauna, träumen, Austausch, Lange – Weile – haben :)
- 18:30 h Abendtreffen:
- Fastensuppe, Tee, Wasser
- Abends je nach Bedarf und Lust der Gruppe Phantasiereisen, Meditation, Infos zu Aufbautagen, Säure-Basen-Balance und Essen nach dem Fasten
- jeweils am 4./6. Tag Darmreinigung durch einen Einlauf – wichtig!
- Optional ein „freier“ Tag, z. B. zum Stadtbummel in Meiningen

8. Tag: Abreise

- 8 h Chakra- Yogaeinheit mit Annette
- 9 h Morgentee, Wasser, Saft, Feierliches Fastenbrechen mit einem Apfel
- Abschlussrunde – Resümee
- Abreise