

Fastenwanderwoche: Heilfasten nach Buchinger

(6 -10 Fastentage) zu Hause früher starten ist möglich

Sonntag Anreise	Montag / 1. Fastentag	Dienstag/ 2. Fastentag	Mittwoch/ 3. Fastentag	Donnerstag / 4. Fastentag	Freitag / 5. Fastentag	Samstag / 6. Fastentag
	7.30 - 8.00Uhr Meditation	7.30 - 8.00Uhr Meditation	7.30 - 8.00Uhr Meditation	7.30 - 8.00Uhr Meditation	7.30 - 8.00Uhr Meditation	7.45 - 9.00 Uhr Erfahrungsaustausch: Was nehme ich mit? anschließend meditativer Morgenspaziergang!
	8.00 Uhr Fit in den Tag - Einführung Nordic Walking mit Stöcken!	8.00 Uhr Fit in den Tag - Schlechtwetter: Tanzmediation	8.00 Uhr "Fit in den Tag" draußen frischen Luft!	8.00 Uhr "Fit in den Tag" draußen frischen Luft!	8.00 Uhr "Fit in den Tag" draußen frischen Luft!	
	8:30 Uhr Einnahme des GIAUBERSALZES	8:30 Uhr Guten- Morgen-Verpflegung	8:30 Uhr Guten-Morgen- Verpflegung	8:30 Uhr Guten- Morgen-Verpflegung	8:30 Uhr Guten-Morgen-Verpflegung	9:00 Uhr Guten- Morgen-Fastenbrechen
	11:00 Uhr Gyrokinesis / Yoga/ LNB	9:30 - 12.30 Uhr Wanderung	9.30 -10:00 Uhr Reflektionsfragen 10 - 13 Uhr Wanderung inkl. Vision- Walk	9:30 - 12.30 Uhr Wanderung	9:30 - 12.30 Uhr Wanderung	10 - 11 Uhr Verabschiedung - Abreise
	12:30 Uhr frischer Saft, danach Leberwickel	13:00 Uhr frischer Saft, danach Leberwickel	13:00 Uhr frischer Saft, danach Leberwickel	13:00 Uhr frischer Saft, danach Leberwickel	13:00 Uhr frischer Saft, danach Leberwickel	
15.00 Uhr Check in im Hotel	14.30 Uhr 2h Wanderung	16.30 - 17.30 Uhr Gyrokinesis / LNB Entspannungsüb.	15.00 Uhr Massage / Colonhydroth./ Beratungen Schmerztherapie	16.30 -17.30 Uhr Yoga Entspannungsüb.	ab 14.30Uhr Massage / Schmerz- therapie/ Indivi. Beratungen	
18:00 Uhr Abendverpflegung: dicke Supper mit / ohne Einlage	18:00 Uhr Abendverpflegung	18:00 Uhr Abendverpflegung	18:00 Uhr Abendverpflegung	18:00 Uhr Abendverpflegung	18:00 Uhr Abendverpflegung	
19.00 Uhr Ankommensvortrag und Begrüßung mit Infos zum Haus!	19:00 - 21.00 Uhr Sauna/ Salzfußbad als Gruppe angeleitet	19.00 Uhr "Phänomen Fasten" Arte Doku	19:00 - 21.00 Uhr Sauna/ Salzfußbad als Gruppe angeleitet	19:00 Uhr Vortrag Säure- Basen, Aufbautage, Glutenfreie - Ketogene Ernährung	19:00 - 21.00 Uhr Sauna	

Bewegte 1) Heart-Chakra Meditation
Tanzmeditationen 2) the 5 rythm Tanz
können sein: 3) Dynamische Meditation

Heilpraktikerin, Fastenwanderleiterin:

Sybille Veith, info@sybille-veith.de

www.sybille-veith.de

Freiburg im Breisgau