



Ablauf Ihrer Fastenwoche vom 19. bis 25. Juni 2011

Sonntag, 19. Juni

- 17:00
- Begrüßung und Kennenlernen der Fastengäste
 - Einführung in das Fasten und Besprechung der Fastenwoche
- 18:00
abends
- gemeinsames Abendessen
 - frei verfügbar, z.B. zum Lesen oder einfach nur zum Abschalten...

Montag, 20. Juni

- 08:00
- Guten Morgen! Spaziergang zum Ankommen
- 08:30
- Einnahme des „Glaubertrunks“
- 12:00
- leichtes Mittagessen / Saft
 - anschließend Mittagsruhe, Leberwickel
- 15:00
- kleine Wanderung in der Umgebung
- 18:00
- leichtes Abendessen / Gemüsebrühe (vorher gemeinsame Zubereitung)
- 19:00 – 20:00
- geführte Meditation – mit Birgit Käufel (Entspannungs-Spezialistin)

Dienstag, 21. Juni

- 08:00
- Guten Morgen! Bewegung an der frischen Luft
- 08:30
- Zubereitung Frühstück
 - gemeinsames Frühstück / Teetrinken und Fastengespräch
- 10:00
- Wanderung
- 13:30
- Zubereitung Mittagessen
 - gemeinsames Mittagessen / Saft
 - anschließend Mittagsruhe, Leberwickel
- nachm.
- frei verfügbar, z.B. für Sauna, Wärme, *Massagen...*
- 18:00
- leichtes Abendessen / Gemüsebrühe (vorher gemeinsame Zubereitung)
- 19:00 – 20:00
- Qi Gong – mit Jens Hassel (Tai Chi-Meister)

Mittwoch, 22. Juni

- 08:00
- Guten Morgen! Bewegung an der frischen Luft
- 08:30
- Zubereitung Frühstück
 - gemeinsames Frühstück / Teetrinken und Fastengespräch
- 10:00
- Wanderung
- 13:30
- Zubereitung Mittagessen
 - gemeinsames Mittagessen / Saft
 - anschließend Mittagsruhe, Leberwickel
- nachm.
- frei verfügbar, z.B. für Sauna, Wärme, *Massagen...*
- 18:00
abends
- leichtes Abendessen / Gemüsebrühe (vorher gemeinsame Zubereitung)
 - frei verfügbar, z.B. für Sauna, Wärme...

Fasten im Isarwinkel
Entdecke und erlebe dich neu!



Donnerstag, 23. Juni

- 08:30
- Zubereitung Frühstück
 - gemeinsames Frühstück / Teetrinken und Fastengespräch
- 10:00
- ausgedehnte Wanderung
- nachm.
- frei verfügbar, z.B. für Sauna, Wärme, *Massagen, Kosmetik...*
- 18:00
- leichtes Abendessen / Gemüsebrühe (vorher gemeinsame Zubereitung)
- 19:00 – 20:30
- Vortrag von Walter Merk (Wanderführer): „Nur bis zum nächsten Schritt – meine Gedanken, Gefühle und Geschichten auf dem spanischen Jakobsweg“

Freitag, 24. Juni

- 08:30
- Zubereitung Frühstück
 - gemeinsames Frühstück / Teetrinken und Fastengespräch
- 10:00 – 14:30
- Wanderung mit Elisabeth Rechthaler (Kräuterpädagogin), gemeinsames Safttrinken auf der Hütte
- nachm.
- frei verfügbar, z.B. für Sauna, Wärme, *Massagen, Kosmetik...*
- 18:00
- leichtes Abendessen (vorher gemeinsame Zubereitung)
- abends
- gemütlicher Wochenausklang

Samstag, 25. Juni

- 08:30
- Zubereitung Frühstück
 - gemeinsames Frühstück + kleines Lunchpaket für die Heimreise
 - Verabschiedung

Eine schöne und angenehme Woche wünscht Ihnen...