



## **Ablauf Ihrer Fastenwoche vom 20. bis 27. Februar 2010**

### **Samstag, 20. Februar**

- 17:00 • Begrüßung und Kennenlernen der Fastengäste  
18:00 • gemeinsames Abendessen  
• Einführung in das Fasten  
• Besprechung der Fastenwoche  
abends • frei verfügbar, z.B. für Sauna oder...  
*19:30 Veranstaltung im Stadtmuseum, historischer Sitzungssaal:  
„Heut is Fasttag, 's Mäu hat an Rasttag" (Erzählung mit musik. Beiprogramm)*

### **Sonntag, 21. Februar**

- 09:30 • Bewegung am Morgen an der frischen Luft  
• leichtes Frühstück  
11:00 • Wanderung ca. 2 Std.  
• Mittagssnack  
• anschließend frei verfügbarer Nachmittag, z.B.  
*14:15 Alpamare: Aquafitness: Bauch-Beine-Po  
15:00 Marionettentheater: „Der Froschkönig"*  
18:00 • leichtes Abendessen  
abends • Zeit für Gespräche oder...  
*19:00 Evang. Kirche: Taizé-Gebet – stiller Gottesdienst mit meditat. Gesängen*

### **Montag, 22. Februar**

- 09:30 • Bewegung am Morgen an der frischen Luft  
• Einnahme des „Glaubertrunks"  
13:00 • gemeinsames Safttrinken  
• anschließend Mittagsruhe, Leberwickel  
15:00 • kleine Wanderung in der Umgebung  
18:00 • Gemüsebrühe  
abends • frei verfügbar, z.B. zum Lesen oder einfach nur zum Abschalten...

### **Dienstag, 23. Februar**

- 09:30 • Bewegung am Morgen an der frischen Luft  
• gemeinsames Teetrinken und Fastengespräch  
11:00 • Wanderung  
13:00 • gemeinsames Safttrinken  
• anschließend Mittagsruhe, Leberwickel  
nachm. • frei verfügbar, z.B. für Nordic-Walking-Kurs, Sauna...  
18:00 • Gemüsebrühe  
19:00 • Zeit für Gespräche, Diskussionsrunden oder...  
*19:30 Diavortrag im Kleinen Kursaal: „Durch den einsamen Norden Chiles"*

Fasten im Isarwinkel  
entdecke und erlebe dich neu



**Mittwoch, 24. Februar**

- 09:30
- Bewegung am Morgen an der frischen Luft
  - gemeinsames Teetrinken und Fastengespräch
- 11:00 – 14:00
- Wanderung mit Kräuterpädagogin Elisabeth Rechthaler, gemeinsames Teetrinken und Gemüsebrühe auf der Hütte
  - anschließend Mittagsruhe, Leberwickel
- nachm.
- frei verfügbar, z.B. für Nordic-Walking-Kurs, Sauna...
- 18:00
- gemeinsames Safttrinken
- 19:00
- Kreatives Malen mit Musik – mit Nina Sörgel

**Donnerstag, 25. Februar**

- 09:30
- Bewegung am Morgen an der frischen Luft
  - gemeinsames Teetrinken und Fastengespräch
- 11:00
- Wanderung
- 13:00
- gemeinsames Safttrinken
  - anschließend Mittagsruhe, Leberwickel
  - *Zeit für Massagen, kosmetische Anwendungen...*
- 16:30 – 17:30
- Qi Gong mit Jens Hassel
- 18:00
- Gemüsebrühe
- 19:00
- Zeit für Gespräche, Diskussionsrunden oder...  
*19:30 Vortrag im Kleinen Kursaal:  
„Die Weisheit des Labyrinths – ein uraltes Symbol des Wegs zur Mitte“*

**Freitag, 26. Februar**

- 09:30
- Bewegung am Morgen an der frischen Luft
  - gemeinsames Teetrinken und Fastengespräch
- 11:00
- Wanderung
- 13:00
- Fastenbrechen
  - anschließend Mittagsruhe, Leberwickel
- nachm.
- frei verfügbar, z.B. für Sauna, *Massagen, kosmetische Anwendungen...*
- 18:00
- gemeinsames Abendessen
- 19:00
- Abschlussgespräch
  - anschließend gemütlicher Wochenausklang, z.B.  
*20:30 Jazzabend im Bistro Rossini*

**Samstag, 27. Februar**

- 09:30
- gemeinsames Frühstück + kleines Lunchpaket für die Heimreise
  - Verabschiedung

**Eine schöne und angenehme Woche wünscht Ihnen...**