



Ablauf Ihrer Fastenwoche vom 02. bis 08. Oktober 2011

Sonntag, 02. Oktober

- 17:00 • Begrüßung und Kennenlernen der Fastengäste
18:00 • gemeinsames Abendessen
abends • Einführung in das Fasten und Besprechung der Fastenwoche
• Zeit für Fragen...

Montag, 03. Oktober

- 07:30 • Guten Morgen! Spaziergang zum Ankommen
09:30 • Einnahme des „Glaubertrunks“
12:00 • leichtes Mittagessen / Gemüse- oder Obstsaft
• anschließend Mittagsruhe, Leberwickel
15:00 • kleine Wanderung in der Umgebung
18:00 • leichtes Abendessen / Gemüsebrühe
19:00 – 20:00 • geführte Meditation oder Fantasiereise –
mit Birgit Käufl (Entspannungs-Spezialistin)

Dienstag, 04. Oktober

- 07:30 • Guten Morgen! Bewegung an der frischen Luft
08:00 • gemeinsames Frühstück / Teetrinken und Fastengespräch
Vormittag • frei verfügbar, z.B. für schwimmen, Sauna, *Bäder, Massagen...*
12:00 • Mittagessen / Saft
• anschließend Mittagsruhe, Leberwickel
14:00 • Wanderung in der Umgebung
18:00 • Abendessen / Gemüsebrühe
19:00 – 20:00 • Qi Gong – mit Jens Hassel (Tai Chi-Meister)

Mittwoch, 05. Oktober

- 07:30 • Guten Morgen! Bewegung an der frischen Luft
08:00 • gemeinsames Frühstück / Teetrinken und Fastengespräch
Vormittag • frei verfügbar, z.B. für schwimmen, Sauna, *Bäder, Massagen...*
11:00 – 12:00 • Vortrag: „Ernährung“ von Frau Schmel
12:00 • Mittagessen / Saft
• anschließend Mittagsruhe, Leberwickel
14:00 • Wanderung in der Umgebung
18:00 • Abendessen / Gemüsebrühe
abends • frei verfügbar, z.B. für Sauna, schwimmen, lesen...
oder einfach mal nichts tun...

Fasten im Isarwinkel
Entdecke und erlebe dich neu!



Donnerstag, 06. Oktober

- 07:30 • Guten Morgen! Bewegung an der frischen Luft
08:00 • gemeinsames Frühstück / Teetrinken und Fastengespräch
Vormittag • frei verfügbar, z.B. für schwimmen, Sauna, *Bäder, Massagen...*
11:00 – 12:00 • Vortrag: „Stressbewältigung im Alltag – Hilfen zur Entschleunigung“
von Dr. Peter Vogt
12:00 • Mittagessen / Saft
• anschließend Mittagsruhe, Leberwickel
13:30 • Wanderung mit Elisabeth Rechthaler (Kräuterpädagogin),
gemeinsames Safttrinken auf der Hütte
18:00 • Abendessen / Gemüsebrühe
19:00 – 21:00 • Meditation und kreatives Malen mit Musik – mit Nina Sörgel (Musiktherapeutin)

Freitag, 07. Oktober

- 07:30 • Guten Morgen! Bewegung an der frischen Luft
08:00 • gemeinsames Frühstück / Teetrinken und Fastengespräch
Vormittag • frei verfügbar, z.B. für schwimmen, Sauna, *Bäder, Massagen...*
11:00 – 12:00 • Vortrag: „Salutogenese und gesunder Schlaf“ von Dr. Peter Vogt
• anschließend Mittagsruhe, Leberwickel
12:00 • Mittagessen / Fastenbrechen
• anschließend Mittagsruhe, Leberwickel
14:00 • Wanderung in der Umgebung
18:00 • gemeinsames Abendessen
19:00 • Abschlussgespräch
• anschließend gemütlicher Wochenausklang

Samstag, 08. Oktober

- 08:00 • gemeinsames Frühstück + kleines Lunchpaket für die Heimreise
• Verabschiedung

Eine schöne und angenehme Woche wünscht Ihnen...