



Ablauf Ihrer Fastenwoche vom 20. bis 28. März 2010

Samstag, 20. März

- | | |
|--------|---|
| 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, Fitness-Center oder zum Relaxen |

Sonntag, 21. März

- | | |
|-------|--|
| 09:00 | • Bewegung am Morgen an der frischen Luft |
| | • leichtes Frühstück |
| 10:30 | • Wanderung ca. 2 Std. |
| 13:00 | • Mittagssnack |
| | • anschließend frei verfügbarer Nachmittag, z.B. für Sauna oder...
<i>Isarwelle Lenggries</i> |
| 18:00 | • leichtes Abendessen |
| 19:00 | • Zeit für Gespräche, Fragen, Diskussionsrunden... |

Montag, 22. März

- | | |
|--------|---|
| 09:00 | • 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. März

- | | |
|---------------|---|
| 09:00 | • Bewegung am Morgen an der frischen Luft |
| | • gemeinsames Teetrinken und Fastengespräch |
| 10:30 | • Wanderung |
| 13:00 | • gemeinsames Safttrinken |
| | • anschließend Mittagsruhe, Leberwickel |
| 16:00 – 17:00 | • Qi Gong mit Jens Hassel |
| 18:00 | • Gemüsebrühe |
| 19:00 | • Zeit für Gespräche, Diskussionsrunden oder...
<i>19:30 Live-Dia-Show im Kleinen Kursaal in Bad Tölz:
„Malawi - unbekanntes Afrika“</i> |

Fasten im Isarwinkel Entdecke und erlebe dich neu!



Mittwoch, 24. März

- 09:00
 - Bewegung am Morgen an der frischen Luft
 - gemeinsames Teetrinken und Fastengespräch
- 10:30
 - Wanderung
- 13:00
 - gemeinsames Safttrinken
 - anschließend Mittagsruhe, Leberwickel
- nachm.
 - frei verfügbar, z.B. für Nordic-Walking-Kurs, Sauna oder...
Massagen, kosmetische Anwendungen, Isarwelle...
- 18:00
 - gemeinsames Safttrinken
- 19:00
 - Kreatives Malen mit Musik – mit Nina Sörgel

Donnerstag, 25. März

- 09:00
 - Bewegung am Morgen an der frischen Luft
 - gemeinsames Teetrinken und Fastengespräch
- 10:30 – 14:00
 - Wanderung mit Kräuterpädagogin Elisabeth Rechthaler,
gemeinsames Teetrinken und Gemüsebrühe auf der Hütte
 - anschließend Mittagsruhe, Leberwickel
- 16:00 – 17:00
 - Qi Gong mit Jens Hassel
- 18:00
 - Gemüsebrühe
- abends
 - frei verfügbar, z.B. für Sauna, *Massagen, kosmetische Anwendungen...*

Freitag, 26. März

- 09:00
 - Bewegung am Morgen an der frischen Luft
 - gemeinsames Teetrinken und Fastengespräch
- 10:30
 - Wanderung
- 13:00
 - Fastenbrechen
 - anschließend Mittagsruhe, Leberwickel
- nachm.
 - frei verfügbar, z.B. für Sauna, *Massagen, kosmetische Anwendungen...*
- 18:00
 - Kochseminar: gemeinsame Zubereitung mit Tipps vom Küchenchef
- abends
 - Infos über Ernährung nach dem Fasten, Zeit für Gespräche...

Samstag, 27. März

- 09:00
 - Bewegung am Morgen an der frischen Luft
 - leichtes vitalstoffreiches Frühstück und Fastengespräch
- 10:30
 - Wanderung
- 13:00
 - Mittagssnack
 - anschließend Mittagsruhe, Leberwickel
- nachm.
 - frei verfügbar, z.B. für Sauna, *Massagen, kosmetische Anwendungen...*
- 18:00
 - Kochseminar: gemeinsame Zubereitung mit Tipps vom Küchenchef
- abends
 - Abschlussgespräch
 - anschließend *gemütlicher Wochenausklang*

Sonntag, 28. März

- 09:00
 - gemeinsames Frühstück + vitalstoffreiches Lunchpaket für die Heimreise