



Ablaufplan für Ihre Wohlfühlfastenwoche an der Ostsee vom 26. 09 - 02.10.2020 (Villa Luisa Gorch-Fock-Straße 27a 23669 Timmendorfer Strand)

		Bewegung		Entspannung			Verpflegung			Gespräch/Fachinformationen				
TAG		8.30 h	9 h	10 h	11 h	12 h	13 h	14 h	15 h	16 h	17 h	18 h	19 h	20 h
Freitag	1. Entlastungstag	Entlasten Sie zu Hause - reduzieren Sie die Nahrungszufuhr, essen Sie leichtverdauliches (Gemüse, Obst, Reis) und lassen Sie Genussmittel weg.												
Samstag	2. Entlastungstag	Anreise							CHECK IN		Kennenlern- runde	Ortserkund- ung	BIO-Suppe & Gespräch "Fasteneinstieg"	
Sonntag	1. Fastentag	Morgen- bewegung	gemeinsame Einnahme Abführsalz		Zeit für sich!			BIO-Brühe	Gespräch "Fastenheifer"	Wanderung		BIO-Saft	Entspannungs- einheit	Ruhe mit Leberwickel
Montag	2. Fastentag	Morgen- bewegung	Teefrühstück & Fastengespräch	Wanderung mit Pausen				BIO-Brühe	Ruhe mit Leberwickel	Zeit für sich! (Sauna/Massage-Option)		BIO-Saft	Zeit für sich! (Sauna-Option)	
Dienstag	3. Fastentag	Morgen- bewegung	Teefrühstück & Fastengespräch	Wanderung mit Pausen				BIO-Brühe	Ruhe mit Leberwickel	Zeit für sich! (Sauna/Massage-Option)		BIO-Saft	Entspannungs- einheit	Zeit für sich
Mittwoch	4. Fastentag	Morgen- bewegung	Teefrühstück & Fastengespräch	Wanderung mit Pausen				BIO-Brühe	Ruhe mit Leberwickel	Zeit für sich! (Sauna/Massage-Option)		BIO-Saft	Zeit für sich! (Sauna-Option)	
Donnerstag	5. Fastentag	Morgen- bewegung	Teefrühstück & Fastengespräch "Aufbautage"	Wanderung mit Pausen				BIO-Brühe	Ruhe mit Leberwickel	Zeit für sich		BIO-Saft	Entspannungs- einheit	Zeit für sich
Freitag	1. Aufbau- tag	Morgen- bewegung	CHECK OUT	Fastenbrechen BIO-Apfel	Gespräch "Ernährung"	Spaziergang	Abschluss- runde bei BIO-Suppe	Abreise						
Samstag	2. Aufbau- tag	Erhöhen Sie Tag für Tag die Nahrungszufuhr zu Hause - achten Sie auf leichtverdauliches Essen und genießen Sie bewußt.												
Sonntag	3. Aufbau- tag													

Hinweis: es handelt sich nur um eine grobe Orientierung, Uhrzeiten und Programmpunkte können sich z.B. auf Grund von Wetterbedingungen oder Teilnehmerwünschen verschieben