



Ablaufplan für Ihre Wohlfühlfastenwoche an der Ostsee vom 22. - 28. September 2019 (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
Samstag	1. Entlastungstag	Entlasten Sie zu Hause - reduzieren Sie die Nahrungszufuhr, essen Sie leichtverdauliches (Gemüse, Obst, Reis) und lassen Sie Genussmittel weg.												
Sonntag	2. Entlastungstag	Anreise						CHECK IN		Kennenlernrunde	Ortserkundung	BIO-Suppe & Gespräch "Fasteneinstieg"		
Montag	1. Fastentag	Morgenbewegung	gemeinsame Einnahme Abführsalz		Zeit für sich!			BIO-Brühe	Wanderung		Gespräch "Fastenhelfer"	BIO-Saft	Entspannungseinheit	Ruhe mit Leberwickel
Dienstag	2. Fastentag	Morgenbewegung	Teefrühstück & Fastengespräch	Wanderung mit Pausen				BIO-Brühe	Ruhe mit Leberwickel	Zeit für sich! (Sauna-Option)		BIO-Saft	Zeit für sich! (Sauna-Option)	
Mittwoch	3. Fastentag	Morgenbewegung	Teefrühstück & Fastengespräch	Wanderung mit Pausen				BIO-Brühe	Ruhe mit Leberwickel	Zeit für sich! (Sauna-Option)		BIO-Saft	Entspannungseinheit	Zeit für sich
Donnerstag	4. Fastentag	Morgenbewegung	Teefrühstück & Fastengespräch	Wanderung mit Pausen				BIO-Brühe	Ruhe mit Leberwickel	Zeit für sich! (Sauna-Option)		BIO-Saft	Zeit für sich! (Sauna-Option)	
Freitag	5. Fastentag	Morgenbewegung	Teefrühstück & Fastengespräch	Wanderung mit Pausen				BIO-Brühe	Ruhe mit Leberwickel	Zeit für sich	Gespräch "Aufbautage"	BIO-Saft	Entspannungseinheit	Zeit für sich
Samstag	1. Aufbauatag	Morgenbewegung	CHECK OUT	Fastenbrechen BIO-Apfel	Spaziergang	Gespräch "Ernährung"	Abschlussrunde bei BIO-Suppe	Abreise						
Sonntag	2. Aufbauatag	Erhöhen Sie Tag für Tag die Nahrungszufuhr zu Hause - achten Sie auf leichtverdauliches Essen und genießen Sie bewusst.												
Montag	3. Aufbauatag													

Hinweis 1: wenn Sie Ihre Reise noch verlängern wollen, können Sie die Villa Luisa direkt ansprechen und freie Kapazitäten und Preise erfragen

Hinweis 2: es handelt sich nur um eine grobe Orientierung, Uhrzeiten und Programmpunkte können sich z.B. auf Grund von Wetterbedingungen oder Teilnehmerwünschen verschieben