



Tagesablauf während einer Fastenwanderwoche*:

08:00 Uhr Frühstück
09:30 Uhr Start geführte Wanderung

14:00 Uhr Mittagessen

Mittagsruhe (Zeit für den Leberwickel)

Am Nachmittag individuelle Freizeit
(Basische Anwendungen, Sauna, kreative Stunden,
Massagen, leichte Gymnastik, Ernährungsberatung)

18:00 Uhr Abendessen

Am Abend gemütliches Beisammensein und jeder kann sich individuell die Zeit für sich nehmen oder mit der Gruppe zusammen sein. Es wird verschiedene Vortragsabende rund um das Thema gesunde Ernährung und Gesundheit geben.

Während der Heilfastenwoche haben Sie die Möglichkeit bei mir Massagen oder auch eine individuelle Ernährungsberatung zusätzlich zu buchen. Bitte geben Sie mir bei Interesse vorab Bescheid, damit ich diese mit einplanen kann.

Am Morgen oder am Abend sollten Sie sich Zeit für die Darmentleerung nehmen. Dies ist besonders wichtig beim Heilfasten, da es sonst zu einer Rückvergiftung kommen kann.

Wir werden am Nachmittag oder auch am Abend die Möglichkeit haben uns kreativ zu betätigen, denn auch das ist Teil des Fastens und tut unserer Seele gut.

Des Weiteren werden basische Anwendungen wie Gesichtsmasken, Fußbäder und Massagen in den Tag mit integriert. Es besteht auch die Möglichkeit in die Sauna zu gehen.

Jeder hat die Möglichkeit selbst zu wählen, woran er teilnehmen möchte und man kann sich seine persönliche Freizeit individuell gestalten.

Für Tipps und Ratschläge stehe ich Ihnen selbstverständlich jederzeit zur Verfügung.

*Die Zeitangaben können variieren. Es können auch längere Wanderungen eingeplant werden, bei der wir das Mittagessen unterwegs als Picknick einnehmen.