

Anreisetag 1. Tag 2. Tag 3. Tag 4. Tag 5. Tag 6. Tag 7. Tag 8. Tag 9. Tag Abreisetag  
 Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag

2 Colon-Massagen und 2 Ganzkörper-Lymphdrainagen werden für jeden Gast persönlich vereinbart

Als Kurgast können Sie jederzeit aus dem Kraftquell schöpfen

8	Körperpflege, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch	Körperpflege, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch
9	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik
10	Glauberzauber Start ins Fasten	Yoga mit Sabine			Yoga mit Katja	Wassergymnastik	Yoga mit Katja	Wassergymnastik	Fastenbrechen Apfelmeditation Bewusstes Essen	
11	Ruhe und Körperpflege	Arztbesuch mit individuellem Termin, nicht in der Pauschale enthalten	Mandalastein bemalen							Frühstück: Müesli
12										Abschlussgespräch
13	Saft	Saft	Saft	Saft	Saft	Saft	Saft	Saft	Saft	Pürierte Gemüsesuppe
14		Spaziergang mit Steinsuche bzw. Auswahl eines Steines	Wanderung			Wanderung		Wanderung		
15			Mandalastein bemalen			Mandalastein bemalen	Mandalastein bemalen			
16					Mandalastein bemalen			Mandalastein fertigstellen		
17	Begrüßung und Fasteneinweisung, Salzmengebestimmung für „Glauberzauber“	Info: Fasten und begleitende Maßnahmen		Yoga						Vortrag: Aufbaukost – die Zeit nach dem Fasten
18										
19	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Gemüseteller	
20	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde
21		Infos	Geführte Meditation	Vortrag: Öle und Fette	PME: Progressive Muskelentspannung	Fastenfilm	Vortrag	Klangmeditation mit Achim	Meditation	