

Anreisetag 1. Tag 2. Tag 3. Tag 4. Tag 5. Tag 6. Tag 7. Tag 8. Tag 9. Tag Abreisetag

Samstag Sonntag Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag Montag Dienstag

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 Katja	Wassergymnastik	Yoga mit Katja	Wassergymnastik				Fastenbrechen Apfelmeditation Bewusstes Essen	Wassergymnastik
11	Ruhe und Körperpflege	Arztbesuch mit individuellem Termin, nicht in der Pauschale enthalten	Mandalastein bemalen	Mandalastein bemalen	Mandalastein bemalen		Yoga mit Sabine			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			Wanderung		
15			Mandalastein bemalen			Mandalastein bemalen	Mandalastein bemalen			
16								Mandalastein fertigstellen		
17	Begrüßung und Fasteneinweisung, Salzengenbestimmung für „Glauberzauber“			Yoga mit Sabine						Vortrag: Aufbaukost – die Zeit nach dem Fasten
18										
19	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Gemüseteller
20	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde
21	Info: Fasten und begleitende Maßnahmen	Fasteninfos	Geführte Meditation	Vortrag oder Film	Klangmeditation mit Achim			Vortrag	Entspannung (z. B. Yoga Nidra)	
22					Meditation					

Abreise