

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
	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik
9	Glauberzauber Start ins Fasten		Wassergymnastik		Wassergymnastik					
10	Ruhe und Körperpflege	Yoga								
11		Arztbesuch mit individuellem Termin, nicht in der Pauschale enthalten						Yoga		
12										
13	Saft	Saft	Saft	Saft	Saft	Saft	Saft	Saft	Saft	Pürierte Gemüsesuppe
14		Spaziergang mit Steinsuche bzw. Auswahl eines Steines	Wanderung		Wanderung			Wanderung		
15										
16		Mandalastein bemalen				Mandalastein bemalen	Mandalastein bemalen			
17	Begrüßung und Fasteneinweisung, Salzmengebestimmung für „Glauberzauber“		Mandalastein bemalen		Yoga	Mandalastein bemalen		Mandalastein fertigstellen		
18									Vortrag: Aufbaukost – die Zeit nach dem Fasten	
19	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Gemüseteller	
	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde
20	Info: Fasten und begleitende Maßnahmen	Fastenfilm oder Yoga Nidra	Geführte Meditation	Vortrag: Öle und Fette	PME: Progressive Muskelentspannung			2. Vortrag: Säure-Basenhaushalt	Entspannung (z. B. Yoga Nidra)	Fastenfilm

Frühstück: Müesli  
Abschlussgespräch  
Abreise