

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

2 Colon-Massagen und 1 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, Fastentagebuch |
|    | Morgengymnastik   | Morgengymnastik   | Morgengymnastik                           | Morgengymnastik                           | Morgengymnastik                           | Morgengymnastik                                |                              |
| 9  | Glauberzauber Start ins Fasten  |   | Wassergymnastik                           |   | Wassergymnastik                           | Wassergymnastik                                | Frühstück: Müesli            |
| 10 | Ruhe und Körperpflege   | Yoga  |   |   |   |  | Abschlussgespräch            |
| 11 |   | Arztbesuch mit individuellem Termin, nicht in der Pauschale enthalten |   |   |   | Fastenbrechen Apfelmeditation Bewusstes Essen  | Abreise                      |
| 12 |   |   |   |   |   |  |                              |
| 13 | Saft  | Saft  | Saft                                      | Saft                                      | Saft                                      | Pürierte Gemüsesuppe                           |                              |
| 14 | Anreise   | Spaziergang mit Steinsuche bzw. Auswahl eines Steines                 | Wanderung                                 |   | Wanderung                                 |  |                              |
| 15 |   |   |   |   |   |  |                              |
| 16 |   | Mandalastein bemalen  |   |   |   |  | Mandalastein fertigstellen   |
| 17 | Begrüßung und Fasteneinweisung, Salzmengebestimmung für „Glauberzauber“ |   | Mandalastein bemalen                      |   | Yoga                                      | Mandalastein bemalen                           |                              |
| 18 |   |   |   |   |   |  |                              |
| 19 | Fastensuppe   | Fastensuppe   | Fastensuppe                               | Fastensuppe                               | Fastensuppe                               | Gemüseteller                                   |                              |
|    | 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        | Vortrag: Aufbaukost – die Zeit nach dem Fasten |                              |



Auf der Höh 12  
 87534 Oberstaufen  
 Deutschland

Telefon +49 8386 9354-98  
 E-Mail hotel@hochbuehl.de  
 Web www.hochbuehl.de

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  | Wassergymnastik                           | Wassergymnastik                           | Wassergymnastik                           |   |   |                                 | Fastenbrechen Apfelmeditation Bewusstes Essen  | Wassergymnastik                           |
| 11 | Ruhe und Körperpflege   | Arztbesuch mit individuellem Termin, nicht in der Pauschale enthalten |   |   |   |   |   | Yoga                            |  | Frühstück: Müesli                         |
| 12 |   |   |   |   |   |   |   |                                 |  | Abschlussgespräch                         |
| 13 | Saft  | Saft  | Saft                                      | Saft                                      | Saft                                      | Saft                                      | Saft                                      | Saft                            | Saft   | Pürierte Gemüsesuppe                      |
| 14 | Anreise   | Spaziergang mit Steinsuche bzw. Auswahl eines Steines                 | Wanderung                                 | Wanderung                                 | Wanderung                                 | Wanderung                                 | Wanderung                                 | Wanderung                       |  |   |
| 15 |   | Mandalastein bemalen  |   |   |   | Mandalastein bemalen                      | Mandalastein bemalen                      |                                 |  |   |
| 16 | Begrüßung und Fasteneinweisung, Salzmengebestimmung für „Glauberzauber“ |   | Mandalastein bemalen                      |   | Mandalastein bemalen                      |   |   | Mandalastein fertigstellen      |  |   |
| 17 |   |   |   | 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 | 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                                |

Die Leistungen für 7 Tage finden Sie auf der anderen Seite