

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		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, Salzmengenbestimmung 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