

	Anreisetag	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	Abreisetag
	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8	2 Colon-Massagen und 1 Ganzkörper-Lymphdrainagen werden für jeden Gast persönlich vereinbart							
		Körperpflege, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch
9		Vital in den Tag	Vital in den Tag	Vital in den Tag	Vital in den Tag	Vital in den Tag	Vital in den Tag	Meditativer Spaziergang
10								
11		Glauberparty	Yoga mit Katja	Wassergymnastik mit Monika	Yoga mit Katja	Wassergymnastik mit Monika		Apfelmeditation und Fastenbrechen
12		Ruhe und Körperpflege	Powerwalk mit Ute					Abschiedsgespräch
13		Sanftes Yoga mit Ute		PME: Progressive Muskelentspannung mit Ute	Fußbad im Garten	Wanderung mit Theo und Ute	Wanderung mit Ute	Abreise
14		Fastenbrühe	Saft	Saft	Saft	Saft	Saft	
15		Mittagsruhe und Leberwickel						
16		Leichte Wanderung und Kneipen	Wanderung mit Ute	Wanderung mit Thomas	Ausflug zur Albseewanderung	Wanderung mit Thomas		
17	Anreise	Kraftquell	Kraftquell	Kraftquell			Yoga oder Aquafit mit Ute	
18	Begrüßung und Willkommensrunde, Vorstellung der Vitalfastenwoche	Fußbad und Gesprächsrunde				Kraftquell		
19	Entlastungessen	Fastenbrühe	Fastenbrühe	Fastenbrühe	Fastenbrühe	Fastenbrühe	Fastensuppe	
20	Besprechung des Programms	Vortrag Fastenstoffwechsel und unterstützende Massnahmen		Vortrag Ernährungstipps mit Kathrin	Filmvortrag	Klangmeditation mit Achim	Vortrag Aufbau tage	