

Anreisetag 1. Tag 2. Tag 3. Tag 4. Tag 5. Tag Aufbauitag 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, Leberwickel, Fastentagebuch
9	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik
10	Glauberzauber Start ins Fasten		Wassergymnastik		Wassergymnastik		
11	Ruhe und Körperpflege					Fastenbrechen Apfelmeditation Bewusstes Essen	Frühstück
12	Yoga mit Sabine	Yoga mit Sabine	Yoga mit Sabine	Yoga mit Sabine	Yoga mit Sabine		Abschlussgespräch
13							Abreise
14	Saft	Saft	Saft	Saft	Saft	Pürierte Gemüsesuppe	
15			Wanderung		Wanderung		
16							
17	Yoga mit Sabine	Yoga mit Sabine	Yoga mit Sabine	Yoga mit Sabine	Yoga mit Sabine	Yoga mit Sabine	
18	Begrüßung und Fasteneinweisung, Salzmengebestimmung für „Glauberzauber“						
19	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Gemüseteller	
20	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	
21	Meditation	Info: Fasten und begleitende Maßnahmen	Fasteninfos	Meditation	Meditation	Klangmeditation mit Achim	Vortrag: Aufbaukost – die Zeit nach dem Fasten
					Meditation		



steinhausers **hotel**
 **** **hochbühl**

Auf der Höh 12
 87534 Oberstaufen
 Deutschland

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