

Ablauf eines Fastentages

- 7:30 Individueller Start in den Tag mit Ölziehen, Zungenschaben, Körperbürsten und Körperwaschungen nach Kneipp
- 8:00 Gemeinsame Morgengymnastik am See, zum Beispiel am Dampfersteg mit Bergblick
- 9:00 Gemeinsames Teetrinken und Gesprächsrunde: wie geht es den Teilnehmern?
- 10:00 Wanderung am See, Zeit in der Natur
- 12:00 Gemeinsames Einnehmen der Gemüsebrühe in der Fastenlounge
- 13:00 Mittags-Ruhepause und Leberwickel auf dem Zimmer
- Nachmittag zur freien Verfügung mit Massagen, Sauna, Kosmetikanwendungen
- 18:00 Gemeinsames Fruchtsafttrinken
- Danach leichtes Yoga, Achtsamkeitsübungen oder unterhaltsame Fasten- und Ernährungsvorträge

Miriam Müller