

Wochenplan

Basen-Intervallfasten & Feldenkrais mit Kathrin Heinicke

Samstag

- ab 15:00 Uhr Anreise und Ankommen auf dem Fastenhof
- 17:00 Uhr Kennenlernrunde im Gartenhaus und Führung über den Hof
- 18:00 Uhr Gemüsesuppe zum Ankommen

Sonntag

- 08:30 Uhr Morgenrunde mit grünem Smoothie und Einführung in das Intervallfasten
- 10:30 Uhr Entspannte Fastenwanderung in die nahe Umgebung (ca. 3 Std.)
- 14:30 Uhr Veganes Gemüsegericht, anschl. Zeit zum Ausruhen
- 18:30 Uhr Einführung in die Feldenkrais-Methode
- 19:00 Uhr Feldenkrais

Montag bis Mittwoch

- 07:30 Uhr (Mo+Mi) Feldenkrais // 08:00 Uhr (Di) Spaziergang zum See / Aufweckübungen
- 08:30 Uhr Morgenrunde mit grünem Smoothie, Frühstücksbrei und Impulsen für den Tag
- 10:00 Uhr Fastenwanderung mit Waldbaden (ca. 4 Std.)
- 14:30 Uhr Veganes Gemüsegericht, anschl. Zeit zum Ausruhen mit Leberwickel, Anwendungen, Sauna, Gesundheits- und Wellnessangebote
- 19:00 Uhr Feldenkrais

Donnerstag

- 08:00 Uhr Impulse für die Zeit nach dem Fasten (in der Yogascheune)
- 08:30 Uhr Grüner Smoothie und Frühstücksbrei (im Gartenhaus)
- 09:30 Uhr Fastenwanderung mit Waldbaden (ca. 4,5 Std.)
- 14:30 Uhr Veganes Gemüsegericht, anschl. Zeit zum Ausruhen mit Leberwickel, Anwendungen, Sauna, Gesundheits- und Wellnessangebote
- 18:30 Uhr Feldenkrais
- 20:00 Uhr Abschlussabend mit Guatemala-Kakao (vegan) an der Feuerschale

Freitag

- 08:30 Uhr Grüner Smoothie und Gedanken auf den Weg (im Gartenhaus)
- 09:00 Uhr Verabschiedung
- 10:00 Uhr Abreise