

## Wochenplan

### Basenfasten mit Beate Koch

#### Samstag

- ab 15:00 Uhr Anreise und Ankommen auf dem Fastenhof
- 17:00 Uhr Kennenlernrunde im Gartenhaus und Einführung in die Basenfastenwoche
- 18:00 Uhr Fastensuppe

#### Sonntag

- 08:00 Uhr Bewegung am Morgen
- 08:30 Uhr Morgenrunde und grüner Smoothie  
anschl. Zeit für Darmreinigung
- 14:00 Uhr Basenkost
- 15:00 Uhr Fastenwanderung (2-3 Std.)
- 18:00 Uhr Fastensuppe
- 19:00 Uhr Yoga & Meditation (1,5 Std.)

#### Montag bis Donnerstag

- 08:00 Uhr Bewegung am Morgen
- 08:30 Uhr Morgenrunde und grüner Smoothie
- 09:30 Uhr Fastenwanderung (ca. 4 Std.)
- 14:00 Uhr Basenkost  
anschl. Ruhephase mit Zeit für Leberwickel, Anwendungen, Sauna,  
Gesundheits- und Wellnessangebote
- 18:00 Uhr Fastensuppe
- 19:00 Uhr Yoga & Meditation (1,5 Std.)

#### Zusätzlich am Donnerstag

- 20:30 Uhr Abschlussabend an der Feuerschale

#### Freitag

- 08:30 Uhr Fastenbrechen und Abschlussrunde
- 10:00 Uhr Verabschiedung und Abreise