

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