

## Wochenplan

### Behmfasten mit Susanne Behm

#### **Samstag**

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

#### **Sonntag**

- 08:30 Uhr Morgentee und Impulsvortrag  
anschl. Zeit für Darmentleerung  
14:00 Uhr Fastenwanderung (ca. 1,5 Std.)  
17:00 Uhr Grüner Smoothie – Kostprobe und Impulsvortrag  
19:00 Uhr Yoga & Meditation (1,5 Std.)

#### **Montag bis Donnerstag**

- 08:00 Uhr Morgentee und Impulsvortrag  
09:30 Uhr Fastenwanderung (ca. 4 Std.)  
14:00 Uhr Grüner Smoothie  
anschl. Ruhephase mit Zeit für Leberwickel, Anwendungen, Sauna,  
Gesundheits- und Wellnessangebote  
19:00 Uhr Yoga & Meditation (1,5 Std.)

#### **Zusätzlich am Donnerstag**

- 20:30 Uhr Abschlussabend an der Feuerschale

#### **Freitag**

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