

## Wochenplan

### Buchingerfasten mit Bianka Machowetz

#### 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 Morgenrunde, frisch gepresster Saft und Kurzvortrag  
anschl. Zeit für Darmentleerung
- 15:00 Uhr Fastenwanderung (ca. 1,5 Std.)
- 17:00 Uhr Fastensuppe und Kurzvortrag
- 19:00 Uhr Qigong & Meditation (1,5 Std.)

#### Montag bis Donnerstag

- 08:30 Uhr Morgenrunde und Kurzvortrag
- 09:45 Uhr Fastenwanderung (ca. 4 Std.)
- 14:00 Uhr Fastensuppe  
anschl. Ruhephase mit Zeit für Leberwickel, Anwendungen, Sauna,  
Gesundheits- und Wellnessangebote
- 19:00 Uhr Qigong & Meditation (1,5 Std.)

#### Zusätzlich am Donnerstag

- 20:30 Uhr Abschlussabend an der Feuerschale

#### Freitag

- 08:30 Uhr Fastenbrechen
- 09:30 Uhr Verabschiedung und Abreise