

## **Wochenplan**

### Buchingerfasten mit Nicoline Borowic

#### **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**

- 08:00 Uhr Bewegung am Morgen (draußen, bei Regen in der Yogascheune)  
08:30 Uhr Morgenrunde und Kurzvortrag  
anschl. Zeit für Darmentleerung  
15:00 Uhr Fastenwanderung (ca. 1,5 Std.)  
17:00 Uhr Fastensuppe und Kurzvortrag  
19:00 Uhr Yoga & Meditation (1,5 Std.)

#### **Montag bis Donnerstag**

- 08:00 Uhr Bewegung am Morgen (draußen, bei Regen in der Yogascheune)  
08:30 Uhr Morgenrunde und Kurzvortrag  
10:00 Uhr Fastenwanderung (ca. 4 Std.)  
14:00 Uhr Fastensuppe und Kurzvortrag  
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**

- 08:30 Uhr Fastenbrechen und Abschlussrunde  
09:45 Uhr Verabschiedung und Abreise