

Wochenplan

Buchingerfasten mit Ulrike Schneider

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

08:15 Uhr Morgenbewegung
09:00 Uhr Morgenrunde und Kurzvortrag
anschl. Zeit für Darmentleerung
14:00 Uhr Fastenwanderung (ca. 1,5 Std.)
17:00 Uhr Fastensuppe und Kurzvortrag
19:00 Uhr Yoga & Meditation (1,5 Std.)

Montag bis Donnerstag

früh Zeit für Darmspülung und Körperpflege
08:15 Uhr Morgenbewegung
09:00 Uhr Morgenrunde und Kurzvortrag
10:00 Uhr Fastenwanderung (ca. 4 Std.)
14:00 Uhr Fastensuppe
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