

## Wochenplan

### Fasten & Waldbaden 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 Kurzvortrag „Waldbaden“  
anschl. Zeit für Darmentleerung
- 14:00 Uhr Waldzeit (ca. 2 Std.)
- 17:00 Uhr Grüner Smoothie – Fastenmahlzeit und Kurzvortrag
- 19:00 Uhr Yoga mit Meditation (1,5 Std.)

#### Montag bis Donnerstag

- 08:00 Uhr Impulsvortrag, Fastenwanderung und 2 Waldzeiten (ca. 6 Std.)
- 15:00 Uhr Grüner Smoothie  
anschl. Ruhephase mit Zeit für Leberwickel, Sauna und Wellness
- 19:00 Uhr Yoga mit Meditation (1,5 Std.)

#### Zusätzlich am Donnerstag

- 20:30 Uhr Abschlussabend an der Feuerschale

#### Freitag

- 08:30 Uhr Fastenbrechen und Abschlussreflektion
- 10:00 Uhr Verabschiedung und Abreise