

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 Impuls vortrag, 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