

## **Wochenplan**

### Hildegardfasten mit Beate Koch

#### **Samstag**

- ab 15:00 Uhr Anreise und Ankommen auf dem Fastenhof  
17:00 Uhr Kennenlernrunde und Einführung in die Hildegardfastenwoche  
18:00 Uhr Fastensuppe  
19:00 Uhr Yoga & Meditation (1,5 Std.)

#### **Sonntag**

- 08:30 Uhr Morgenrunde  
anschl. Zeit für Darmreinigung  
13:00 Uhr Habermus  
15:00 Uhr Fastenspaziergang (ca. 1,5 Std.)  
18:00 Uhr Fastensuppe  
19:00 Uhr Yoga & Meditation (1,5 Std.)

#### **Montag bis Donnerstag**

- 08:30 Uhr Morgenrunde  
10:00 Uhr Fastenwanderung (ca. 3 Std.)  
13:00 Uhr Fastenmahlzeit  
anschl. Ruhephase mit Zeit für Leberwickel, Anwendungen, Sauna, Gesundheits- und Wellnessangebote  
18:00 Uhr Fastensuppe  
19:00 Uhr Yoga & Meditation (1,5 Std. – nicht am Donnerstag)

#### **Zusätzlich am Donnerstag**

- 15:30 Uhr Dinkelbrotbacken im Steinofen  
18:00 Uhr Abschlussabend mit Feuertopf an der Feuerschale

#### **Freitag**

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