

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