

Wochenplan						
Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	8.00 Detox-Yoga	8.00 Detox-Yoga	8.00 Detox-Yoga	8.00 Detox-Yoga	8.00 Detox-Yoga	8.00 Frühstück
	9.15 Fastengespräch	9.15 Verpflegung	9.15 Verpflegung	9.15 Verpflegung	9.15 Verpflegung	Lunchpaket für die Heimreise
	9.30 Glaubern	9.30 Fastengespräch	9.30 Fastengespräch	9.30 Fastengespräch	9.30 Fastengespräch	
		10.00 🧑‍🌾 Wanderung	10.00 🧑‍🌾 Wanderung	10.00 🧑‍🌾 Wanderung	10.00 🧑‍🌾 Wanderung	10.00 Abreise
Anreise ab 14.00 Uhr oder nach Vereinbarung	12.30 Saft Leberwickel, Muse	ca 13.30 Saft unterwegs anschließend: Leberwickel, Muse im Klostergarten Basenmaske, Basenfußbad	ca 13.30 Saft unterwegs anschließend: Leberwickel, Muse im Klostergarten Basenmaske, Basenfußbad	ca 13.30 Saft unterwegs 16.30 Entspannung, anschliessend Vortrag Aufbautage, Gesunde Ernährung		
16.30 - 18.00 Kennenlernen, Wochenablauf, Glaubern-Anamnese, Wissenswertes über das Fasten nach Buchinger	14.30 🧑‍🌾 Wanderung	alles was gut tut	alles was gut tut			15.30 Leberwickel, Basenmaske, Basenfußbad alles was gut tut
18.00 Entlastungs-essen	18.00 Suppe	18.00 Suppe	18.00 Suppe	18.00 Suppe	18.00 Aufbauessen	
19.30 Yoga Sanft - Entspannung, Meditation 90 Min	19.30 Yoga Sanft - Entspannung, Meditation 90 Min	19.30 Yoga Sanft - Entspannung, Meditation 90 Min	19.30 Yoga Sanft - Entspannung, Meditation 90 Min	19.30 Yoga Sanft - Entspannung, Meditation 90 Min	19.00 Abschied	