

Wochenplan

Buchingerfasten im Strandhaus Wiek



Anreisetag (Sonntag)

Ab 16:00 Uhr Anreise

17:30-19:00 Uhr Kennenlernrunde, Einführung in die Fastenwoche, Fastensuppe

1. Fastentag (Montag)

08:30 Uhr Morgenrunde mit Tee, Ingwer-Zitronen-Wasser, frisch gepresstem Obst- und Gemüsesaft, Kurzvortrag, anschl. Zeit für Darmentleerung

14:00 Uhr Fastenwanderung (ca. 1,5 Std.)

17:00 Uhr Fastensuppe und Kurzvortrag

19:00 Uhr Yoga & Meditation (1,5 Std.)

2. bis 5. Fastentag (Dienstag bis Freitag)

07:30 Uhr Morgensbewegung am Bodden (bei Regen Seminarraum)

08:00 Uhr Morgenrunde mit Tee, Ingwer-Zitronen-Wasser, frisch gepresstem Obst- und Gemüsesaft und Kurzvortrag

09:45 Uhr Fastenwanderung (ca. 3 Std. zu Fuß, zzgl. Bustransferzeiten)

15:00 Uhr Zeit für Leberwickel und Ruhephase

18:00 Uhr Fastensuppe

19:00 Uhr Yoga & Meditation (1,5 Std.)

Abreisetag (Samstag)

08:00 Uhr Fastenbrechen und Abschlussrunde

bis 10:00 Uhr Verabschiedung und Abreise