

## Wochenplan

### Basenfasten mit Beate Koch

#### Samstag

Anreise **ab 15.00 Uhr** – Machen Sie sich mit Ihrem Zimmer und Ihrem Gastgeberhaus vertraut

**17.00 Uhr** Kennenlernrunde im Gartenhaus und Einführung in die Basenfastenwoche

**18.00 Uhr** Fastensuppe

#### Sonntag

**8.30 Uhr** Morgenrunde und grüner Smoothie

**9.30 Uhr** Wanderung

**14.00 Uhr** Basenkost

**17.30 Uhr** Fastensuppe

**18.30 Uhr** Yoga mit Meditation

#### Montag bis Donnerstag

**8.30 Uhr** Morgenrunde und grüner Smoothie

**9.30 Uhr** Wanderung (ca. 4 Stunden)

**14.00 Uhr** Basenkost

Anschließend Ruhephase mit Leberwickel, Anwendungen, Sauna, Gesundheits- und Wellnessangebote

**17.30 Uhr** Fastensuppe

**18.30 Uhr** Yoga mit Meditation

#### Donnerstag

**20.00 Uhr** Abschlussfeier

#### Freitag

**8.30 Uhr** Fastenbrechen und Abschlussrunde

**10.00 Uhr** Verabschiedung und Abreise