

Wochenplan

Behmfasten mit Susanne Behm

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 Fastenwoche

18.00 Uhr Fastensuppe

Sonntag

9.00 Uhr Morgentee und Kurzvortrag

Anschließend Zeit für die Darmentleerung

17.00 Uhr Grüner Smoothie – Kostprobe und Kurzvortrag

18.30 Uhr Yoga mit Meditation

Montag bis Donnerstag

7.00 Uhr Morgenyoga

8.30 Uhr Morgentee und Kurzvortrag

9.30 Uhr Fastenwanderung mit Shinrin-Yoku (ca. 4 Stunden)

14.00 Uhr Grüner Smoothie

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

18.30 Uhr Yoga mit Meditation

Freitag

8.30 Uhr Fastenbrechen und Abschlussrunde

10.00 Uhr Verabschiedung und Abreise