

Wochenplan

Buchingerfasten mit Rainer Kirner

Samstag

Anreise **ab 14.00 Uhr** – Machen Sie sich mit Ihrem Zimmer und Ihrem Gastgeberhaus vertraut

16.00 Uhr Kennenlernrunde und Austausch im Gartenhaus, Glaubern

18.00 Uhr Fastensuppe

19.00 Uhr Yoga

Sonntag bis Donnerstag

7.00 Uhr Bewegung und Entspannung

8.00 Uhr Darmspülung, Körperpflege

9.30 Uhr frisch gepresster Saft, Austausch, Vorbereitung Wanderung

10.00 Uhr Fastenwanderung (ca. 4 Stunden)

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

17.00 Uhr Fastentheorie (optional)

18.00 Uhr Fastensuppe

19.00 Uhr Yoga oder Qigong (je nach Kursangebot)

Freitag

8.00 Uhr Fastenbrechen und Abschlussrunde

9.30 Uhr Verabschiedung und Abreise