

Wochenplan

Buchingerfasten mit Susanne Greve

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

8.00 Uhr Morgenmeditation

8.30 Uhr Morgenbewegung

9.00 Uhr Morgentee und gemeinsames Glaubern, anschl. Zeit für Darmentleerung

17.00 Uhr Fastensuppe und Kurzvortrag

18.30 Uhr Tai Chi und Abendmeditation

Montag bis Donnerstag

7.00 Uhr Morgenmeditation

7.30 Uhr Morgenbewegung, anschließend Zeit für Darmspülung und Körperpflege

9.00 Uhr Morgentee und Kurzvortrag

10.00 Uhr Fastenwanderung (ca. 4 Stunden – Mittwoch Wanderung im Schweigen)

14.00 Uhr Fastensuppe, anschließend Ruhephase mit Leberwickel, Anwendungen, Sauna, Gesundheits- und Wellnessangebote

18.30 Uhr Tai Chi und Abendmeditation

Freitag

8.30 Uhr Fastenbrechen und Abschlussrunde

10.00 Uhr Verabschiedung und Abreise