

Grober Ablaufplan der Fastenwoche

27.09. – Anreise & Ankommen

Anreise ab ca. 16:00 Uhr

Begrüßung & gemeinsames Abendessen

Einführung in die Fastenwoche und den Ablauf

Gemeinsames Ankommen & erste Einstimmung

Tagesablauf während der Fastenwoche

Der gemeinsame Tagesrhythmus verbindet Fasten, Bewegung, Ruhe, Austausch und bewusste Auszeiten.

Morgens

Sanfte Bewegungseinheit

Meditation / Atem- oder Achtsamkeitspraxis

Gemeinsames Frühstück je nach gewählter Fastenform

Vormittags

Gesprächsrunde & gemeinsamer Austausch

Impulse zu Fasten, Ernährung, Bewusstsein & Gesundheit

Mittags

Gemeinsames Mittagessen je nach gewählter Fastenform

Ruhezeit & Leberwickel

Nachmittags

Yogaeinheiten an ausgewählten Tagen

Zeit zur Erholung, Spaziergänge oder Rückzug

An einem Nachmittag freie Zeit zur individuellen Gestaltung

Abends

Gemeinsames Abendessen je nach gewählter Fastenform

Meditation, Vortrag, Atemarbeit oder gemeinsames Fußbad

28.09. – Gemeinsamer Fastenbeginn

Am ersten gemeinsamen Fastentag starten wir achtsam mit der Darmreinigung und begleiten den Übergang ins Fasten Schritt für Schritt.

03.10. – Abschluss & Abreise

Gemeinsames Frühstück zum Fastenbrechen

Abschlussrunde & Verabschiedung

Abreise bis ca. 10:00 Uhr

Hinweis: Der genaue Ablaufplan wird rechtzeitig vor Beginn der Fastenwoche bekannt gegeben.

Änderungen einzelner Programmpunkte, Uhrzeiten oder Inhalte behalten wir uns vor, um den Ablauf bestmöglich an die Gruppe und den Prozess anzupassen.