



Ablaufplan für Ihre Wohlfühlfastenwoche an der Ostsee vom 16. - 22. März 2018 (Theodor-Schwartz-Haus, Wedenberg 2-4, 23570 Travemünde-Brodten)

Bewegung

Entspannung

Verpflegung

Gespräch/Fachinformationen

TAG		8 h	9 h	10 h	11 h	12 h	13 h	14 h	15 h	16 h	17 h	18 h	19 h	20 h
Donnerstag	1. Entlastungstag	Entlasten Sie zu Hause - reduzieren Sie die Nahrungszufuhr, essen Sie leichtverdauliches (Gemüse, Obst, Reis) und lassen Sie Genussmittel weg.												
Freitag	2. Entlastungstag	Anreise						CHECK IN			Kennenlernen & leichte BIO-Suppe; Gespräch "Fasteneinstieg"			
Samstag	1. Fastentag	Morgenbewegung	gemeinsame Einnahme Glaubersalz	Zeit für sich!			BIO-Brühe	Ruhe mit Leberwickel	Kurze Wanderung	Gespräch "Fastenhelfer"	BIO-Saft	Entspannungseinheit	Zeit für sich	
Sonntag	2. Fastentag	Morgenbewegung	Teefrühstück & Fastengespräch	Wanderung			BIO-Brühe	Ruhe mit Leberwickel	Zeit für sich!		BIO-Saft	Zeit für sich! (Sauna-Abend inklusive)		
Montag	3. Fastentag	Morgenbewegung	Teefrühstück & Fastengespräch	Wanderung			BIO-Brühe	Ruhe mit Leberwickel	Zeit für sich!		BIO-Saft	Entspannungseinheit	Zeit für sich	
Dienstag	4. Fastentag	Morgenbewegung	Teefrühstück & Fastengespräch	Wanderung			BIO-Brühe	Ruhe mit Leberwickel	Zeit für sich!		BIO-Saft	Zeit für sich! (Sauna-Abend inklusive)		
Mittwoch	5. Fastentag	Morgenbewegung	Teefrühstück & Fastengespräch	Wanderung			BIO-Brühe	Ruhe mit Leberwickel	Gespräch "Aufbautage"		BIO-Saft	Entspannungseinheit	Zeit für sich	
Donnerstag	1. Auftag	Morgenbewegung	Fastenbrechen BIO-Apfel	CHECK OUT	Gespräch "empfehlenswerte Ernährung"		Abschlussrunde bei leichter BIO-Suppe		Abreise					
Freitag	2. Auftag	Erhöhen Sie Tag für Tag die Nahrungszufuhr zu Hause - achten Sie auf leichtverdauliches Essen und genießen Sie bewusst.												

Hinweis 1: wenn Sie noch eine Nacht länger bleiben wollen, können Sie das Seminarhaus direkt ansprechen und freie Kapazitäten erfrag

Hinweis 2: es handelt sich nur um eine grobe Orientierung, Uhrzeiten und Programmpunkte können sich z.B. auf Grund von Wetterbedingungen verschieben