

Fasten + Wandern

TAGESABLAUF

- 8:00** Blutdruckmessen mit Siggie
Gespräch über den Fastenverlauf
- 8:30** Gymnastik im Fitnessraum mit Susi
- 9:00** Treffen im Gruppenraum zum Tee
Kolloquium
- 10:00** Anwendungen (Yoga etc.)
- 12:00** Wanderung der leichten Art mit Siggie
(1 Liter Tee mitnehmen)
Möglichkeiten zum Abkürzen oder
Verlängern sowie ein Abholservice
werden kostenlos angeboten.
Der Planwagen dient zum Transfer
aller Gäste vom Hotel zum Startpunkt
oder vom Endpunkt der Wanderung
zurück zum Hotel.
Nach der Wanderung ca. 2 Stunden
Zeit fürs „Ich“ – Leberwickel.
- 18:00** Blutdruckmessen
Frische Gemüsebrühe und Tees von
Josef zubereitet.
Danach gibt es viel zu erzählen
(Gedankenaustausch)

LEISTUNGEN

- 7 Übernachtungen mit voller Fastenverpflegung
- 7 Sorten Mineralwasser im Angebot
- Teebuffet mit mehr als 60 Teesorten zur freien Auswahl. Davon ca. 20 BIO Tees
- frische Gemüsebrühe – täglich wechselnd

- Morgengymnastik
- Yoga
- Sanftes Muskeltraining für den gesamten Körper mit Thera Band
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Starker Rücken mit Brasils, Entspannungsübungen
- QiGong
- geführte Wanderungen
- kostenloser Abholservice am Wanderweg
- Fastenlunchpaket

MITZUBRINGEN WÄRE NOCH FOLGENDES

- Thermosflasche mit Becher
- leichte Kleidung für Gymnastik
- bequeme Wanderschuhe
- kleiner Rucksack
- Wärmflasche
- evtl. Körnerkissen / o.ä.
- Zungenschaber
- Hautbürste

SONSTIGES

- Die Anreise zur Wanderwoche erfolgt bis ca. 17:00 Uhr mit dem PKW oder mit Bahn / Bus bis zur Haltestelle Dümpelfeld in Verbindung mit dem Holdienst zum Hotel, ohne Berechnung.
- Am Abreisetag beginnt das Fastenbrechen um 8:30 Uhr, danach Verabschiedung und Abreise der Gäste.