

Fasten + E-Biken

TAGESABLAUF

8:30 Gymnastik im Fitnessraum mit Susi

9:00 Treffen im Gruppenraum zum Teetrinken
Blutdruckmessen (mit Tabelle)
Aussprache über den Fastenverlauf

10:00 Anwendungen (Yoga etc.)

12:00 E-Bike-Tour der leichten Art
ca. 3,5 Stunden bis 40 Kilometer
Strecke mit etlichen Pausen
Start und Ziel der E-Bike-Tour ist das Hotel

Nach der Wanderung ca. 2 Stunden
Zeit fürs „Ich“ – Leberwickel.

18:00 Blutdruckmessen (mit Tabelle)
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 20 BIO Tees zur freien Auswahl
- frische Gemüsebrühe – täglich wechselnd

- Morgengymnastik
- Ernährungsberatung
- Yoga
- Sanftes Muskeltraining für den gesamten Körper mit Thera Band
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Starker Rücken mit Stäben, Entspannungsübungen
- QiGong
- geführte E-Bike Touren ca. 35 Kilometer/ Tag
- kostenloser Abholservice am Wanderweg
- Fastenlunchpaket

MITZUBRINGEN WÄRE NOCH FOLGENDES

- Thermosflasche mit Becher
- leichte Kleidung für Gymnastik
- bequeme Radkleidung
- Regenschutz
- evtl. Fahrradhelm
- Wärmflasche
- evtl. Körnerkissen / o.ä.
- Zungenschaber
- Hautbürste