

# Fasten + Wandern

## TAGESABLAUF

- 8:00** Blutdruckmessen mit Siggi  
Beratung zum Fasten
- 8:30** Gymnastik im Fitnessraum mit Susi
- 9:00** Treffen im Gruppenraum zum Tee  
Kolloquium
- 10:00** Wanderung der leichten Art mit Siggi  
(1 Liter Tee mitnehmen)  
Möglichkeiten zum Abkürzen oder  
Verlängern sowie ein kostenloser  
Abholservice werden angeboten.  
Der Planwagen dient zum Transfer  
aller Gäste vom Hotel zum Startpunkt  
oder vom Endpunkt der Wanderung  
zurück zum Hotel.
- 14:00** Anwendungen (Yoga etc.)  
**dann** am Spätnachmittag ca. 2 Stunden  
Zeit fürs „Ich“ – Leberwickel
- 18:00** Blutdruckmessen  
Frische Gemüsebrühe und  
Gesundheitstees.  
Danach gibt es viel zu erzählen  
(Gedankenaustausch)

## LEISTUNGEN

- 6 Übernachtungen mit voller Fastenverpflegung
- verschiedene Sorten Mineralwasser zur freien Verfügung
- Teebuffet mit mehr als 60 Teesorten zur freien Auswahl. Davon ca. 20 BIO Tees
- frische Gemüsebrühe – täglich wechselnd
- Basica Pur für den Säure-Basen-Haushalt

- Blutdruckmessen morgens und abends
- Morgengymnastik
- Yoga
- Mobilisation, Koordination, Beweglichkeit
- Fitnesstraining mit Smoovey-Ringen
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Tiefenmuskeltraining mit Brasils, Entspannungsübungen
- QiGong
- täglich geführte Wanderungen
- kostenloser Abholservice am Wanderweg
- 24/6 Betreuung
- 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 sonntags, bis ca. 17:00 Uhr mit dem PKW oder ÖPNV. Von der Bahnendstation Ahrbrück fahren Anschlussbusse sogar bis Schuld (Haltestelle Kriegerdenkmal). Dort erfolgt die kostenlose Abholung zum Hotel.
- Am Abreisetag beginnt das Fastenbrechen um 8:00 Uhr, danach Verabschiedung und Abreise der Gäste.