

Fasten + Wandern

TAGESABLAUF

- 8:00** Blutdruckmessen mit Sigg
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 Sigg
(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 Fasten-
verpflegung
- 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 Smovey-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 Ahr-
brück 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.