

Ablaufplan Fastenwoche

Erster Tag

09:00 - 11:30 Uhr:

Vorstellungsrunde aller Teilnehmer*innen

Vorstellung der Fastenwoche und des Thalasso-Angebotes (Massagen, Sauna etc.)

Kreislauffrunde im Anschluss eine kurze Pause

Gemeinsames Glaubern inklusiv Erklärung

Austeilen von Tee, Saft und gegebenenfalls Brühe

ca. 16:30 Uhr:

Kurzer Spaziergang mit anschließendem Tagesabschluss und Befindungsrunde

Zweiter bis fünfter Tag

08:30 - 09:30 Uhr:

Stuhlyoga

10:00 - 11:30 Uhr:

Befindungsrunde mit täglichem Vortrag

16:30 - 18:00 Uhr:

Yin Yoga

18:00 - 18:30 Uhr:

Tagesabschluss

Sechster Tag

10:00 - 11:30 Uhr:

Vortrag und Befindungsrunde

18:30 Uhr:

Gemeinsames Fastenbrechen, Tagesabschluss und Feedbackrunde

Siebter Tag

08:30 - 10:00 Uhr:

Gemeinsames Frühstück: Hirsebrei, Nüsse und Obst