

## BasenIntervallFasten

Freitag Anreisetag Abends	Anreise am Nachmittag im Fastenhaus ab 17.30 Uhr Begrüßung der Teilnehmer 18.00 Uhr leckeres Buffet 19.00 Uhr bis 21 Uhr Kennlernrunde/ Seminarvorstellung
Glaubern/ Abführen?	Freitagabend oder Samstagvormittag möglich
Samstag bis Mittwoch/Freitagvormittag	Fastentage mit Programm, s.u.
Mittwoch/ Freitag Abreisetag	10.00 Uhr: Yoga, leckeres Buffet Teilnehmer Verabschiedung der

## Tageszeitplan Fastenprogramm

07.00 Uhr bis 09.00Uhr (2 Gruppen)	Stille Meditation im Sitzen (10 Min.), Hatha Yoga, Sonnengruß, Warm Up, Atemtechniken
10.00 Uhr	Buffet
11.00 Uhr bis 16 Uhr	Gruppenangebot: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wanderung, Spaziergänge, Ausflüge, Fahrradtouren</li> <li>• Rückzug, Schlaf, Körperreinigung</li> <li>• Gesprächsrunden</li> <li>• Massagen auf dem Massagestuhl, Kinesiotapingbehandlung</li> <li>• Yogaunterricht (90 Min.)</li> <li>• Massagekurs mit Shiatsuelementen</li> </ul>
17.00 Uhr	Buffet
19.00 Uhr	Gruppenangebot: Meditation (20 Min.), Hatha Yoga Entspannungstechniken, Innere Reise, Filme,

Alle Angebote können freiwillig angenommen werden.

Zeitenänderungen nur in Absprache mit der Fastengruppe.  
Zusätzlich können Einzelbehandlungen gebucht werden.