

**Zeitplan Rosenwaldhof Termin: 12.6.-19.6.2026**

## **Fasten, Haveltouren und Hatha Yoga**

Zeit	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8h		Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga
9.15h		Gespräch	Gespräch	Gespräch	Gespräch	Gespräch	Gespräch	Buffet
10.00h		Spaziergang						Abschied
13.00h		Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastenbrechen/ Fastensuppe	
Pause		Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	
14h Einzelanwendungen								
16h Gruppenangebote								
18h	Buffet Vorstellrunde	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe Fastengespräch	Buffet	
19h		Meditation	Meditation	Meditation	Meditation			

Ab 10h, Sonntag bis Donnerstag: Wanderungen, Spaziergänge, Kanutouren, Radtouren

Ab 14h, Einzelanwendungen: Massage auf dem Massagestuhl – oder Kinesiotaping, Beratungsgespräch

Ab 16h, Gruppenangebote: Massagekurs, Tai Yoga Massage, Krafttraining, Therabandübungen, Yoga Vidya Reihe (90 Min.), Spaziergang (Gruppenabsprache)

Im Rosenwaldhof stehen Fahrräder und Kanus zur Verfügung (Extrakosten).

Längere Radtouren nach Brandenburg, bzw. Kanutouren auf der Havel können unternommen werden.

Wenn die morgendlichen Ausflüge länger dauern, verschiebt sich die Fastensuppe nach hinten.

Alle Angebote können freiwillig angenommen werden.

Alle Ausflugsmöglichkeiten werden in der Gruppe abgestimmt – Wetter, Lust, Kondition und Interesse der TeilnehmerInnen sind entscheidend.

©Regina Bäter, Heilpraktikerin 01794939423 – mail@fayoma.de