Allgemeine Übersicht der Buchinger- Fastenwoche in der JH Thale

Freitag Anreise Nachmittag Abends	 ab 15 Uhr 18Uhr leichtes Abendessen 19Uhr bis 21Uhr: Seminarvorstellung/ Glaubern
Samstag Erster Fastentag Erster Nachmittag	Fastenprogramm bis Freitagvormittag Evtl. Glaubern am Vormittag Nähere Umgebung erkunden, Spaziergang Fasten-Film/ Gespräch
Samstag bis Donnerstag	Fastentage, Samstag bis Donnerstag Wanderungen
Mittwochabends	Fastengespräch
Donnerstagmittags Donnerstagabend	Fastenbrechen mit Apfel Buffet
Freitagvormittag Abreisetag	Buffet ca.10Uhr Verabschiedung

Tageszeitplan Fastenprogramm

7Uhr bis 8Uhr	Hatha Yoga, Sonnengruß, Atemtechniken, Dehnungen
8.30Uhr	Gesprächsrunde
10Uhr	10-15 km Wanderung
16Uhr	Fastensuppe
Ab 17Uhr	Vortrag, Gespräche, Massageanleitung, 90-Min-Yoga, Massageangebot, Kinesiotaping, Entspannungsübungen, Filme

Alle Angebote können freiwillig angenommen werden.

Zeitenänderungen nur in Absprache mit der Fastengruppe.