

So verläuft die Fastenwoche?

Nachfolgend eine grobe Planung; das Wetter, Unvorhersehbares oder Tagessituationen können diese beeinflussen und Änderungen notwendig machen. Wir wollen aus jedem Tag das Beste machen, auf Wünsche und Ideen von Teilnehmern eingehen können, nicht stur nach Planung gehen.

* Deshalb alle Angaben: ca. *



Die Programmpunkte sind Angebote für die ganze Gruppe. In dieser Woche wollen wir jedoch ganz bewusst Gedanken wie „Leistung“, „Erfolg“ und „Müssen“ loslassen, es geht darum unsere Bedürfnisse zu erkennen und auf unsere innere Stimme zu hören. Also: Jede/r Fastende entscheidet für sich was ihr / ihm gut tut. „Fordere dich, aber überfordere dich nicht!“ Wenn es mal nicht passt, bitte kurze Info!

Anreisetag: Anreise ca. 15.00 bis 17.00 Uhr,

Teerunde & Kennenlernen, offene Fragen klären

Jede/r soll entspannt in die Nacht vor dem Fasten gehen!

1. Fastentag: Tag für die Darmentleerung, den wir zunächst mit Yoga beginnen, dann langsam und mit einer kleinen Wanderung im Umkreis angehen

Fastentag 08.00 – Start in den Tag mit Yoga & Entspannung

(Beispiel) 09.30 – gemeinsames Teetrinken, „Morgentoilette“, Vorbereitung fürs Wandern

11.00 – Aufbruch zum Wandern inkl. Picknick mit Saft

15.00 – Rückkehr vom Wandern, Zeit für sich (Ruhe, Leberwickel, Fußbad, ...)

19.00 – Abendrunde mit Gemüsebrühe; Fastengespräch, Fasteninfos

Zum Entspannen kann unsere Sauna (im Haus) jederzeit kostenfrei genutzt werden.

Wohltuende Ölmassagen können hinzugebucht werden (vor Ort in bar zu zahlen)

Ein Tag steht (nach Yoga und Teerunde) zur freien Verfügung.

letzter Fastentag: Fastenende mit dem Apfel bei der Wanderung, Abschlussabend mit Aufbaunemü

Abreisetag: Abreise nach dem gemeinsamen ayurvedischem Frühstück

Der Ablauf für den jeweils nächsten Fastentag wird täglich in der Abendrunde besprochen / bekannt gegeben!