



BEMER
GROUP

Details und Programm zur Fastenwoche „Fasten zum Entlasten“

Ort des Programms und Übernachtung: The Glass-House, Marktstraße 2, 06279 Schraplau

Zeitraum: 30.08. – 05.09.2020

Anmeldung: +49 (0) 175 575 44 33 oder info@the-glass-house.com

Programmleiterin: Ingrid Straub

Team Manager der Bemer International AG: Karl-Heinz Schreiber

TAG 1 (30.08.) – Tag der Anreise

Bitte beginnen Sie diesen Tag bereits mit der leichten Entlastungskost, d.h. nur Früchte oder rohes Gemüse essen.

Von 15 - 17 Uhr: Anreise

Ab 17 Uhr: Erhalt von Infomaterial für die Fastenwoche

Gemeinsames Ankommen und Kennenlernen

TAG 2 (31.08.) bis TAG 5 (03.09.)

7 Uhr: jeden Tag abwechselnd - Yoga / Körperübungen / Meditation / Naturspaziergang

8:30 Uhr: jeden 2. Tag - Darmentlastung mit Glaubersalz

9:30 Uhr: Gemeinsame Austauschrunde für Fragen und Anregungen

10 - 11 Uhr: 2 Einzelsitzungen zu 30 Minuten (nach Absprache mit der Leiterin)

Für die anderen Teilnehmer beginnt die Erholungszeit mit der Bemer-Gefäß-Therapie

11 - 13 Uhr: Erholungszeit

13 Uhr: Fastenmittagsessen - frisch zubereitete Gemüsebrühe (auf Anfrage)

14 - 15 Uhr: Erholung mit Leberwickel und Entlastung

15 - 17 Uhr: Freizeit; Zeit für Naturspaziergänge und –wanderung; Bemer-Gefäß-Therapie

17 Uhr: gemeinsamer Austausch rund um die Erfahrung des Programms

18 Uhr: Meditation

TAG 6 (04.09)

7 Uhr: Yoga / Körperübungen / Meditation

8:30 Uhr: leichte Aufbaukost

9 Uhr: Einzelendgespräche mit der Fastenleiterin und Übergabe des Fastenteilnahme-Zertifikats

13 Uhr: Fastenmittagsessen - leichte Aufbaukost

14 - 15 Uhr: Erholung mit Leberwickel und Entlastung

15 - 17 Uhr: Freizeit; Zeit für Naturspaziergänge und –wanderung; Bemer-Gefäß-Therapie

17 Uhr: gemeinsame Fastenspeise – leichte Aufbaukost und tea-time mit Erfahrungsaustausch

18 Uhr: Meditation

TAG 7 (05.09.) – Tag der Abreise

7 Uhr: Yoga / Körperübungen / Meditation

8:30 Uhr: leichte Aufbaukost

9 - 10 Uhr: Verabschiedung

10 Uhr: Abreise

Mehr zum Gesamtpreis und den einzelnen Angebotspunkten finden Sie auf dem Informationsblatt „Fastenwoche“.

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Sie erreichen uns unter +49 (0) 175 575 44 33 oder info@the-glass-house.com