



Programm – Fastenwoche

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

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

Programmleiterin und Gastgeberin: Ingrid Straub

TAG 1 – 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 bis TAG 5

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

7 Uhr: Yoga / Körperübungen / Meditation

8:30 Uhr: leichte Aufbaukost

9 Uhr: Einzelndgespräche 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 – 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.