



## Details und Programm zur Fastenwoche 3

### Fastenprogramm mit Naturwanderungen im schönen Saalekreis

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

**Zeitraum:** Fr., 11.06. – Fr., 18.06.2021

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

**Programmleiterin und Gastgeberin:** Ingrid Straub

#### **TAG 1 (11.06.) – 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 (12.06.) bis TAG 6 (16.06.)**

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.

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; Kristallbett-Lichttherapie

17 Uhr: gemeinsamer Austausch rund um die Erfahrung des Programms

18 Uhr: Meditation

#### **TAG 7 (17.06.)**

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; Kristallbett-Lichttherapie

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

18 Uhr: Meditation

#### **TAG 8 (18.06.) – Tag der Abreise**

7 Uhr: Yoga / Körperübungen / Meditation

8:30 Uhr: leichte Aufbaukost

9 - 10 Uhr: Verabschiedung

10 Uhr: Abreise

#### **PREIS**

**7 Nächte/8 Tage: 599,00 Euro** im Einzelzimmer

**10 Nächte/11 Tage: 699,00 Euro** im Einzelzimmer

**14 Nächte/15 Tage: 799,00 Euro** im Einzelzimmer