



Ablauf für deine Fastenwanderwoche

Sonntag

- 15:00-18:00 Uhr Anreise (Parkplätze am Haus)
19:00 Uhr Gemeinsames Kennenlernen und Bio-Fastenbrühe
19:45 Uhr Fastenvortrag (ca. 30 Min.)
Ab 20:15 Uhr Abführen mit Glaubersalz, Bittersalz oder Sauerkrautsaft

Montag-Donnerstag

- 09:00 Uhr Frisch hergestellter Saft und Tee in Bioqualität
10:00-13:30 Uhr Kleine Gymnastik,
 Wanderung durch die schöne Natur, ca. 10 km

Danach Freie Zeit für zum Beispiel:

- Leberwickel und Ruhe
- Basisches Fußbad (darf auch mal kühler sein!)
- Stöbern in der Fastenbibliothek
- Ausflug nach Herborn
- Massage in Herborn
- Spaziergang im Skulpturenpark
- Ausruhen im schönen Garten
- Besuch Burg Greifenstein

- 18:00 Uhr Bio-Fastenbrühe
18:30 Uhr Fastenvortrag bzw. Einkaufstraining
19:15 Uhr Gemeinsamer Ausklang
19:30 Uhr Zeit für das basische Fußbad, Ruhe, ein gutes Buch,
 gemeinsame Spiele usw.

Freitag

- 09:00 Uhr Fastenbrechen mit einem Apfel, Feedbackrunde und Foto,
 individuelle Abreise