

Wochenplan

Fasten & Stille mit Susanne Greve

Samstag

- ab 15:00 Uhr Anreise und Ankommen auf dem Fastenhof
17:00 Uhr Kennenlernrunde und Einführung in die Fastenwoche
18:00 Uhr Fastensuppe, anschl. Impulse zur gemeinsamen Stille

Sonntag

- 08:00 Uhr Morgenbewegung (draußen, bei Regen in der Yogascheune)
08:30 Uhr Einführung in die Achtsamkeitsmeditation
09:00 Uhr Frisch gepresster Saft (in Stille) und Kurzvortrag
anschl. Zeit für Darmentleerung
14:00 Uhr Fastenwanderung (in Stille) (ca. 1,5 Std.)
17:30 Uhr Fastensuppe (in Stille) und Kurzvortrag
19:00 Uhr Achtsame Bewegung & Meditation (1,5 Std.)

Montag bis Donnerstag

- 07:30 Uhr Morgenbewegung (draußen, bei Regen in der Yogascheune)
08:00 Uhr Meditation (ca. 30 min)
08:30 Uhr Frisch gepresster Saft (in Stille) und Kurzvortrag
10:00 Uhr Fastenwanderung (in Stille) (ca. 4 Std.)
14:00 Uhr Fastensuppe (in Stille)
anschl. Ruhephase mit Zeit für Leberwickel, Anwendungen, Sauna,
Gesundheits- und Wellnessangebote
19:00 Uhr Achtsame Bewegung & Meditation (1,5 Std.)

Zusätzlich am Donnerstag

- 20:30 Uhr Abschlussabend an der Feuerschale

Freitag

- 08:30 Uhr Fastenbrechen und Abschlussrunde
09:45 Uhr Verabschiedung und Abreise