

*Exemplarisches Beispiel für eine Fastenwoche „Classic“ bei uns - das Programm variiert nach Jahreszeit:*

## *Programm für Ihre Fastenzeit*

### Montag

*Anreise*

*18.30 Uhr Abendessen*

### Dienstag

*Ab 8.00 Uhr Tee am Bett*

*9.30 Uhr gemeinsames Teetrinken*

*10.00 Uhr INFORMATIONSRUNDE für unsere „Fasteneinsteiger“  
mit B. Alger im Yogaraum*

*Bitte geben Sie bis 11.00 Uhr Ihre Anwendungswünsche ab!*

*12.00 Uhr Gemüsebrühe*

*14.30 Uhr Wanderung*

*18.00 Uhr gemeinsames Safttrinken*

*19.00 / 19.45 Uhr ENTSPANNUNG NACH JACOBSEN mit Maria*

### Mittwoch

*Ab 8.00 Uhr Tee am Bett*

*9.30 Uhr gemeinsames Teetrinken*

*10.00 / 11.00 Uhr HATHA YOGA mit Britta*

*12.00 Uhr Gemüsebrühe*

*12.30 Uhr heißer Heusack*

*14.00 Uhr Wanderung*

*18.00 Uhr gemeinsames Safttrinken*

*19.30 Uhr Vortrag „RESILIENZ“ mit Dr. Josef Heine*

### Donnerstag

*Ab 8.00 Uhr Tee am Bett*

*9.30 Uhr gemeinsames Teetrinken*

*10.00/11.00 Uhr FASZIEN TRAINING mit Andrea*

*12.00 Uhr Gemüsebrühe*

*14.00 Uhr Wanderung*

*18.00 Uhr gemeinsames Safttrinken*

*19.00/ 20.00 Uhr KLANGSCHALENMEDITATION mit Gerd*

*Die Sauna ist täglich oder nach Anfrage in Betrieb!  
Bitte beachten Sie mit Rücksicht auf Ihren fastenden  
Organismus:*

*Nicht öfter als 2 - 3 mal innerhalb von 7 Tagen.*

*Exemplarisches Beispiel für eine Fastenwoche „Classic“ bei  
uns - das Programm variiert nach Jahreszeit:*

*Freitag*

*Ab 8.00 Uhr Tee am Bett*

*9.30 Uhr gemeinsames Teetrinken*

*10.00 / 11.00 Uhr NORDIC WALKING mit Wolfgang*

*12.00 Uhr Gemüsebrühe*

*12.30 Uhr heißer Heusack*

*Freier Nachmittag*

*18.00 Uhr gemeinsames Safttrinken*

*19.00 Uhr FEINE VEGIE KÜCHE*

*Kochvorführung mit Eva Rädler und Conny Schafroth*

*Samstag*

*Ab 8.00 Uhr Tee am Bett*

*9.30 Uhr gemeinsames Teetrinken*

*10.00 / 11.00 Uhr PILATES mit Maria*

*12.00 Uhr Gemüsebrühe*

*14.00 Uhr Wanderung*

*18.00 Uhr gemeinsames Safttrinken*

*19.00 / 20.00 Uhr HATHA YOGA mit Britta*

*Sonntag*

*Ab 8.00 Uhr Tee am Bett*

*9.30 Uhr gemeinsames Teetrinken und Fastenbrechen*

*11.00 Uhr Der Imker kommt*

*12.00 Uhr Gemüsebrühe*

*14.00 Uhr Wanderung*

*18.30 Uhr gemeinsames Abendessen*

*Montag*

*9.00 Uhr gemeinsames Frühstück*

*Abreise*

*Wir bedanken uns ganz herzlich und wünschen Ihnen einen  
guten Nachhauseweg!*

*Ihr Landhaus-Alger Team*