

Deine Zero & You Fastenwoche nach Buchinger auf Gut Buckhagen

Zeitplan	Aktivität	Treffpunkt
Sonntag		
17.00	Begrüßungsrunde und Aperó Vorstellung des Wochenablaufs	Refugium
19.00	Gemeinsames Abendessen	Refugium
20.00	Sauna und zur Ruhe kommen	
Montag		
08.00	Morgenbewegung	Treffen Refugium
09.00	Morgentee und Glaubersalzeinnahme Anleitungen zu den fastenunterstützenden Massnahmen	Refugium
12.30	Frischer Obst-Gemüse-Saft und Mittagstee	Refugium
13.30	Spaziergang über das Gut Buckhagen	Treffen Refugium
14.30	Mittagsruhe und Priessnitzpackung	
	Sauna und Wellness bei Lust und Laune, sowie Anwendungen sind möglich	Getreidespeicher
19.00	Hochwertige Fastenbrühe und Abendtee	Refugium
19:30	Abendgespräche am Kamin	Refugium

Zeitplan	Aktivität	Treffpunkt
Dienstag		
08:00	Gesprächsrunde und Morgentee	Refugium
08:30	Yoga im Saal	Herrenhaus
10.00	Zeit für fastenunterstützende Massnahmen	
10:45	Wanderung durch die Natur	Treffen Refugium
13:30	Frischer Obst-Gemüse-Saft und Mittagstee	Refugium
14:00	Mittagsruhe und Priessnitzpackung	
	Sauna und Wellness bei Lust und Laune, sowie Anwendungen sind möglich	Getreidespeicher
18.30	Hochwertige Fastenbrühe und Abendtee	Refugium
19.00	Reflexion und Austausch	Refugium
Mittwoch		
08:00	Morgenbewegung	Treffen Refugium
08.30	Gesprächsrunde und Morgentee	Refugium
09.00	Zeit für fastenunterstützende Massnahmen	
10:00	Wanderung	Treffen Refugium
13.00	Frischer Obst-Gemüse-Saft und Mittagstee	Refugium
13.30	Mittagsruhe und Priessnitzpackung	
	Sauna und Wellness bei Lust und Laune, sowie Anwendungen sind möglich	Getreidespeicher
18.30	Hochwertige Fastenbrühe und Abendtee	Refugium
19.00	Reflexion und Austausch	Refugium

Zeitplan	Aktivität	Treffpunkt
Donnerstag		
08.00	Morgenbewegung	Treffen Refugium
08.30	Gesprächsrunde und Morgentee	Refugium
09.00	Zeit für fastenunterstützende Massnahmen	
10.00	Wanderung durch die Natur	Treffen Refugium
13.00	Frischer Obst-Gemüse-Saft und Mittagstee	Refugium
13.30	Mittagsruhe und Priessnitzpackung	
	Sauna und Wellness bei Lust und Laune, sowie Anwendungen sind möglich	Getreidespeicher
16:30	Yoga im Saal	Herrenhaus
18.30	Hochwertige Fastenbrühe und Abendtee	Refugium
19.00	Reflexion und Austausch	Refugium
Freitag		
08.00	Morgenbewegung	Treffen Refugium
08.30	Gesprächsrunde und Morgentee	Refugium
09.00	Zeit für fastenunterstützende Massnahmen	
10.00	Wanderung durch die Natur	Treffen Refugium
13.00	Frischer Obst-Gemüse-Saft und Mittagstee	Refugium
13.30	Mittagsruhe und Priessnitzpackung	
	Sauna und Wellness bei Lust und Laune, sowie Anwendungen sind möglich	Getreidespeicher
18:30	Hochwertige Fastenbrühe und Abendtee	Refugium
19:00	Reflexion und Austausch	Refugium

Zeitplan	Aktivität	Treffpunkt
Samstag		
09:00	Gesprächsrunde und Morgentee	Refugium
10:00	Fastenbrechen	Refugium
11:00	Reflexion und Verabschiedung	Refugium
12:00	Abreise	

Ärztlich geprüfte
Fastenleiterin Nadine Valet
nadine@zeroandyou.com
+49 170 7753067

Physiotherapeutin
Kirstin Fischer
kirstin-fischer@gmx.de
+49 172 6059670