

Ablauf unserer Fastenwoche

Beispielhaft, Änderungen einzelner Programmpunkte vorbehalten

1. Tag: Anreise

- Individuelle Anreise mit Auto oder Zug (hierbei kann ein Transfer von Meran nach Lana durch den Hotel-Shuttle angeboten werden)
- je nach Ankunft individuelle Zeit für euch im Hotel, am Pool oder bereits in der Sauna :)
- **ca. 19:00 h Kennenlernetreffen**
- **Gemüsesuppe, Tee, Wasser**

2. Tag:

- 8 h Yogaeinheit mit Ulrike Baumgart
- **8:45 h Morgentee, Wasser, Saft**
- 9 h gemeinsames „Glaubern“ (zum Fasteneinstieg Glaubersalzlösung trinken)
- 13 h Austausch
- **Gemüsesaft**
- anschließend eine erste kleine Wanderung
- 19 h Abendtreffen mit Fastensuppe, Tee, Wasser
- Fastengespräche

3. - 7. Tag: Wanderzeit

- 8 h Yogaeinheit mit Doris Genetti Baumgartner oder Ulrike Baumgart
- **9 h Morgentee, Wasser, Saft „Liverflush“**,
- Einstimmung in den Tag, Morgenrunde
- ca. 10:30 h Aufbruch zur Wanderung, unterschiedl. Dauer (2 - 5 Std. inkl. Pausen)
- **Mittagsrast und Gemüsesaft**
- ca. 16:00 h freie Zeit zum Ruhen, Leberwickel, Lesen, Genießen, Baden, Sauna, Träumen, Austausch, Lange - Weile - Haben :)
- **19 h Abendtreffen:**
- **Fastensuppe, Tee, Wasser**
- Abends je nach Bedarf und Lust der Gruppe Phantasiereisen, Meditation, Infos zu Bautagen und Essen nach dem Fasten
- **jeweils am 4./6./8. Tag Darmreinigung durch einen Einlauf - wichtig!**
- **Optional ein „freier“ Tag, z. B. zum Stadtbummel in Meran**

8. Tag: Abreise

- 8 h Yogaeinheit mit Ulrike Baumgart
- **9 h Morgentee, Wasser, Saft**, evtl. Fastenbrechen mit einem Apfel
- Abschlussrunde - Resümee