

Anreisetag 1. Tag 2. Tag 3. Tag 4. Tag 5. Tag 6. Tag Abreisetag

Samstag Sonntag Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag

2 Colon-Massagen und 1 Ganzkörper-Lymphdrainagen werden für jeden Gast persönlich vereinbart		Körperpflege, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch	Körperpflege, Fastentagebuch
	8	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	
Als Kurgast können Sie jederzeit aus dem Kraftquell schöpfen	9	Glauberzauber Start ins Fasten	Yoga mit Katja	Wassergymnastik	Yoga mit Katja	Wassergymnastik		Frühstück: Müesli
	10	Ruhe und Körperpflege						Abschlussgespräch
	11		Arztbesuch mit individuellem Termin, nicht in der Pauschale enthalten	Mandalastein bemalen		Mandalastein bemalen	Fastenbrechen Apfelmeditation Bewusstes Essen	Abreise
	12							
	13	Saft	Saft	Saft	Saft	Saft	Pürierte Gemüsesuppe	
	14							
	15	Anreise	Spaziergang mit Steinsuche bzw. Auswahl eines Steines	Wanderung		Wanderung		
	16		Mandalastein bemalen				Mandalastein fertigstellen	
	17	Begrüßung und Fasteneinweisung, Salzmengebestimmung für „Glauberzauber“			Yoga mit Sabine			
	18							
	19	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Gemüseteller	
		Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	
	20	Info: Fasten und begleitende Maßnahmen	Fasteninfos	Geführte Meditation	Vortrag oder Film	Klangmeditation mit Achim	Vortrag: Aufbaukost – die Zeit nach dem Fasten	
					Meditation			



Auf der Höh 12  
87534 Oberstaufen  
Deutschland

Telefon +49 8386 9354-98  
E-Mail hotel@hochbuehl.de  
Web www.hochbuehl.de