

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
	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	Morgengymnastik	
Als Kurgast können Sie jederzeit aus dem Kraftquell schöpfen	Glauberzauber Start ins Fasten	Yoga mit Katja	Wassergymnastik	Yoga mit Katja	Wassergymnastik		Frühstück: Müesli
	Ruhe und Körperpflege		Mandalastein bemalen		Mandalastein bemalen	Fastenbrechen Apfelmeditation Bewusstes Essen	Abschlussgespräch
		Arztbesuch mit individuellem Termin, nicht in der Pauschale enthalten					Abreise
	Saft	Saft	Saft	Saft	Saft	Pürierte Gemüsesuppe	
Anreise		Spaziergang mit Steinsuche bzw. Auswahl eines Steines		Wanderung	Wanderung		
			Mandalastein bemalen			Mandalastein fertigstellen	
Begrüßung und Fasteneinweisung, Salzmengenbestimmung für „Glauberzauber“				Yoga mit Sabine			
	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Gemüseteller	
	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	Gesprächsrunde	
	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