

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

20. April
Samstag

21. April
Sonntag

22. April
Montag

23. April
Dienstag

24. April
Mittwoch

25. April
Donnerstag

26. April
Freitag

27. April
Samstag

2 Colon-Massagen
und
2 Ganzkörper-
Lymphdrainagen
werden für jeden
Gast persönlich
vereinbart

Als Kurgast können
Sie jederzeit aus
dem *Kraftquell*
schöpfen

8	Körperpflege, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch	Körperpflege, Leberwickel, Fastentagebuch
	Vital in den Tag	Vital in den Tag	Vital in den Tag	Vital in den Tag	Vital in den Tag	Vital in den Tag	Meditativer Spaziergang
9	Glauberparty	Yoga mit Katja	Wassergymnastik mit Monika	Yoga mit Katja	Wassergymnastik mit Monika		Apfelmeditation und Fastenbrechen
10	Ruhe und Körperpflege	Powerwalk mit Ute					Abschiedsgespräch
11	Sanftes Yoga mit Ute		PME: Progressive Muskelentspannung mit Ute	Fußbad im Garten	Wanderung mit Theo und Ute	Wanderung mit Ute	Abreise
12	Fastenbrühe	Saft	Saft	Saft	Saft	Saft	
13	Mittagsruhe und Leberwickel						
14	Leichte Wanderung und Kneipen	Wanderung mit Ute	Wanderung mit Thomas	Ausflug zur Albseewanderung	Wanderung mit Thomas		
15	Anreise	Kraftquell	Kraftquell	Kraftquell		Yoga oder Aquafit mit Ute	
16	Begrüßung und Willkommensrunde, Vorstellung der Vitalfastenwoche	Fußbad und Gesprächsrunde			Kraftquell		
17	Entlastungessen	Fastenbrühe	Fastenbrühe	Fastenbrühe	Fastenbrühe	Fastenbrühe	Fastensuppe
18	Besprechung des Programms	Vortrag Fastenstoffwechsel und unterstützende Massnahmen	Vortrag Ernährungstipps mit Kathrin	Filmvortrag	Klangmeditation mit Achim	Vortrag Aufbau tage	
19							
20							



steinhausers
★★★★S hotel
hochbühl

Auf der Höh 12
87534 Oberstaufen
Deutschland

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