

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	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	
Als Kurgast können Sie jederzeit aus dem Kraftquell schöpfen	Glauberparty	Yoga mit Kaija		Yoga mit Katja			Apfelmeditation und Fastenbrechen	
	Ruhe und Körperpflege	Powerwalk mit Ute				Wanderung mit Ute	Abschiedsgespräch	
	Sanftes Yoga mit Ute		PME: Progressive Muskelentspannung mit Ute	Fußbad im Garten			Abreise	
	Fastenbrühe	Saft	Saft	Saft	Saft	Saft		
	Mittagsruhe und Leberwickel							
	Leichte Wanderung und Kneippen	Wanderung mit Ute	Wanderung mit Thomas	Ausflug zur Albseewanderung	Wanderung mit Thomas	Yoga oder Aquafit mit Ute		
Anreise		Kraftquell	Kraftquell	Kraftquell	Kraftquell			
Begrüßung und Willkommensrunde, Vorstellung der Vitalfastenwoche	Fußbad und Gesprächsrunde							
Entlastungssessen	Fastenbrühe	Fastenbrühe	Fastenbrühe	Fastenbrühe	Fastenbrühe	Fastensuppe		
Besprechung des Programms	Vortrag Fastenstoffwechsel und unterstützende Massnahmen		Vortrag Ernährungstipps mit Kathrin	Filmvortrag	Klangmeditation mit Achim	Vortrag Aufbautage		
20								



Auf der Höh 12
87534 Oberstaufen
Deutschland

Telefon
E-Mail
Web

+49 8386 9354-98
hotel@hochbuehl.de
www.hochbuehl.de