

Ablaufplanung „vorläufig“

Samstag (halber Tag / Entlastungstag)

14.30 – 15.00 Uhr	Vorstellungsrunde / Einstimmung
15.00 – 16.00 Uhr	Yoga
16.00 – 16.30 Uhr	Gedanken/Theorie zum Fasten
16.30 – 16.45 Uhr	Erklärung Glaubern
16.45 – 17.00 Uhr	Bestimmung und Ausgabe Glaubersalz
17.00 - 17.30 Uhr	Gemeinsame Suppe
17.30 – 18.30 Uhr	Ausklang (Yoga / Meditation)

Sonntag (Glaubern / 1. Fastentag)

„Glauberzauber“ zuhause

Die Teilnehmer nehmen morgens zuhause das Glaubersalz ein und führen ab.

12.00 – 12.30 Uhr	Yoga zur Einstimmung
12.30 – 12.45 Uhr	Gemeinsamer Saft
12.45 – 13.15 Uhr	Befindlichkeitsrunde
13.15 – 14.15 Uhr	Wanderung / Bewegung
14.15 – 14.30 Uhr	Erklärung Leberwickel
14.30 - 15.45 Uhr	Leberwickel und Entspannung
15.45 – 16.45 Uhr	Yoga
16.45 – 17.15 Uhr	Theorie Einlauf
17.15 – 17.45 Uhr	Gemeinsame Brühe
17.45 – 18.15 Uhr	Ausklang

Montag - Donnerstag (2. -5. Fastentag)

8.00 – 8.30 Uhr (optional; alternativ jeder für sich zuhause)	Morgenbewegung (wenn möglich immer draußen)
8.30 – 8:45 Uhr	Ankommen
8.45 – 9.00 Uhr	Gemeinsamer Saft
9.00 – 9.30 Uhr	Befindlichkeitsrunde
9.30 – 13.00 Uhr	Yoga / Wanderung / Bewegung (dem Wetter und der Gruppe angepasst)
13.00 – 13.30 Uhr	Tee
13.30 - 14.45 Uhr	Leberwickel und Entspannung
14.45 – 16.00 Uhr	Yoga oder Wanderung (je nach Morgenprogramm)
16.00 – 16.15 Uhr	Pause
16.15 – 17.15 Uhr	Vortrag / Impulse
17.15 – 17.45 Uhr	Gemeinsame Brühe
17.45 – 18.15 Uhr	Ausklang

Abends: Abendritual und ggf. Einlauf zuhause

Ablaufplanung „vorläufig“

Freitag (Fastenbrechen)

Die Teilnehmer machen ihr Morgenritual und Morgenbewegung und ggf. den Einlauf zuhause.

9.00 – 9.30 Uhr	Yoga zur Einstimmung
9.30 – 10.00 Uhr	Apfelmeditation und Fastenbrechen
10.00 – 12.00 Uhr	Bewegung / Wanderung / Yoga
12.00 – 12.45 Uhr	Ausblick / Was ändert sich nach dem Fasten
12.45 - 13.15 Uhr	Gemeinsames Mittagessen (Gemüse und Kartoffel)
13.15 – 14.15 Uhr	Leberwickel und Entspannung
14.15 – 15 Uhr	Ausklang