

## Ablaufplan für die Fastenwoche

- Sonntag
- ab 17:00** Anreise
  - 18:00** Vorstellungsrunde inkl. Fastensuppe
  - 19:00** Glaubern
- Montag
- 7.45** gemeinsames Tautreten & Öl ziehen
  - 8.00** morgendliche Bewegung & Entspannung in der Natur
  - 9:00** gemeinschaftliche Deichwanderung, nach Hinzdorf und über die Elbdörfer zurück; ca. 4 Std. (ca. 12 km)
  - 13:00 – 15:00** Mittagsruhe/Fußbad/Leberwickel jeder für sich
  - 15:00 – 18:00** Gemüse- oder Obstsaft jeder für sich/Freizeit/ Zeit für Massage
  - 18.00** Gemüsebrühe , Tagesauswertung & Fasteninfos in gemütlicher Runde
  - Ab ca. 19** Abendruhe
- Dienstag
- 7.00** gemeinsames Tautreten & Ölziehen
  - 7.20** gem. Wanderung (ca. 10 km) und Yogastunde – je nach Verfügbarkeit & Stadtführung- je nach Verfügbarkeit (€7,-)
  - 13:00 – 15:00** Mittagsruhe /Fußbad/Leberwickel jeder für sich
  - 15:00** Gemüse- oder Obstsaft jeder für sich /Freizeit/ Zeit für Massage
  - Ca. 18.00** Gemüsebrühe
  - 18.30** Filmvorführung (Fasten & Heilen)
  - Ab ca. 20** Abendruhe

- Mittwoch
- 7.45 gemeinsames Tautreten & Ölziehen
  - 8.00 morgendliche Bewegung & Entspannung in der Natur
  - Ab 9:00 Wanderung/ Radwanderung ca. 4 Std. (ca. 12 km)
  - 13:00 – 15:00 Mittagsruhe /Fußbad/Leberwickel jeder für sich
  - 15:00 Gemüse- oder Obstsaft jeder für sich /Freizeit/ Zeit für Massage
  - 18.00 Unsere Gemüsebrühe ,
  - 18.30 Phantasiereise
  - Ab ca. 19.30 Abendruhe
- Donnerstag
- 7.45 gemeinsames Tautreten & Ölziehen
  - 8.00 morgendliche Bewegung & Entspannung in der Natur
  - 9:00 Abfahrt zur Kristalltherme Bad Wilsnack  
(€ 29,50 Tageskarte für Schwimmbad & Sauna)
  - 18.00 Unsere Gemüsebrühe,
  - Ab ca. 19.00 Abendruhe
- Freitag
- 07:45 gemeinsames Tautreten & Ölziehen
  - 8.00 morgendliche Bewegung & Entspannung in der Natur
  - 9.00 Abschlusswanderungen/Radwanderung) Beuster (ca. 12 km)  
(Spende für die Kirche)
  - 14:00 – 16:00 Mittagsruhe /Fußbad/Leberwickel jeder für sich
  - 16:00 Gemüse- oder Obstsaft jeder für sich /Freizeit/ Zeit für Massage
  - 18:00 Fastenbrechen mit einem Apfel  
**und** Wochenrückblick mit Infos für die Auftage
- Samstag
- 08:00 Obstfrühstück & Verabschiedung