

## Beispielhafter Tagesablauf für Fastenwandern auf Föhr



Wann?	Was?
7:30 Uhr	<b>Trockenbürsten</b> jeder für sich zur Anregung des Kreislaufs, Körperpflege
8:00 Uhr	<b>gemeinsame Morgenbewegung</b> bei jedem Wetter in der Natur
9:00 Uhr	<b>Fastenfrühstück</b> mit frischem Obstsaft und Tee mit Honig, Ingwer, Befindlichkeitsrunde, Kurzvortrag z.B. Fastenstoffwechsel
10:30 Uhr	<b>mind. 12 km Wandern</b> oder Fahrradtour oder Tagesausflug nach Amrum
ca. 14:30 Uhr	<b>Ruhezeit und Leberwickel</b> , evtl. Zusatzangebote wie Massage, Sauna, Fitness
16:00 Uhr	<b>Entspannungsübungen</b> oder Treff zum gemeinsamen Nordic Walking oder Freizeit
18.00 Uhr	<b>Fastenbrühe</b> , Gruppenabende, Austausch zu gesunder Ernährung, Kostaufbau und fastenunterstützenden Maßnahmen
ab 21:00 Uhr	<b>Ruhezeit</b> (Darmreinigung, Zeit zum Lesen oder Tagebuch schreiben)