

Beispielhafter Tagesablauf



für Fastenwandern im Teutoburger Wald

Wann?	Was?
7:00 Uhr	Trockenbürsten individuell jeder für sich zur Anregung des Kreislaufs, Körperpflege
7:30 Uhr	gemeinsame Morgenbewegung oder Wassergymnastik
8:30 Uhr	Basisches Frühstück mit Tee, Befindlichkeitsrunde
9:30 Uhr	ca. 10 km Wandern oder Fahrradtour (wetterabhängig)
12:30 Uhr	Basisches Mittagessen
ab 13:30 Uhr	Ruhezeit und Leberwickel , evtl. Zusatzangebote wie Massage, Sauna, Fitness
16:30 Uhr	Entspannungsübungen oder Treff zum gemeinsamen Nordic Walking
18:00 Uhr	Basisches Abendessen , Gruppenrunde, Austausch zur gesunden Ernährung, Säure-Basen-Haushalt, fastenunterstützende Maßnahmen
ca. 20:00 Uhr	Ruhezeit (Zeit für sich)