

Beispielhafter Tagesablauf für Fastenwandern in Ostfriesland



| Wann? | Was? |
|---------------|--|
| 7:30 Uhr | Trockenbürsten jeder für sich zur Anregung des Kreislaufs, Körperpflege |
| 8:00 Uhr | gemeinsame Morgenbewegung bei jedem Wetter in der Natur |
| 9:00 Uhr | Fastenfrühstück mit frischem Obstsaft und Tee mit Honig, Ingwer, Befindlichkeitsrunde, Informationen zum Fastenstoffwechsel u.a. |
| 10:30 Uhr | 10 - 12 km Wandern, Nordic Walken |
| ca. 14:30 Uhr | Ruhezeit und Leberwickel , evtl. Zusatzangebote wie Massage, Sauna, Fitness |
| 16:30 Uhr | Entspannungsübungen oder Treff zum gemeinsamen Nordic Walking oder Freizeit |
| 18.00 Uhr | Fastenbrühe oder Gemüsesaft , Gruppenrunde zu Themen wie fastenunterstützenden Maßnahmen, Ernährungsthemen oder Zeit für Sauna- und Massageangebote |
| ca. 20:00 Uhr | Ruhezeit (Darmreinigung, Zeit für Sauna oder Fitnesskurse) |