

ABLAUF - FASTEN-WANDERN-YOGA IM VJU

Tag 1 Sonntag (Entlastungstag)

- Anreise
- Begrüßung / Vortrag - Einführung in das Fastenprogramm
- Abendessen / Gemüsesuppe
- ggfls. Glaubern / Abführen sollten die Entlastungstage schon im Vorfeld erfüllt worden sein

Tag 2 - Montag

- Bewegungseinheit am Morgen Fresh Up/ 30 min
- Glaubern / Abführen
- Ingwerzitronenwasser oder Tee
- Fastenwanderung gemäßigt
- 11:30 Uhr: verdünnter Gemüsesaft
- Mittagsruhe/Leberwickel
- Yogaeinheit am Nachmittag a 45 min
- 18:30 Uhr: 1 x Gemüsebrühe
- Vortrag – Massagen/Bürsten/Fußbäder

Tag 3 - Dienstag

- Einlauf (bei Bedarf) / Massagen / Bürsten
- Bewegungseinheit am Morgen Fresh Up / 30 min
- Ingwerzitronenwasser oder Tee / Feedbackrunde
- Fastenwanderung
- verdünnter Gemüsesaft / Wasser / Tee
- Mittagsruhe / Leberwickel
- Yogaeinheit am Nachmittag a 45 min
- 1 x Gemüsebrühe / Feedbackrunde
- Vortrag - Entgiftung

Tag 4 - Mittwoch

- Bewegungseinheit am Morgen
- Ingwerzitronenwasser oder Tee
- 1 x verdünnter Gemüsesaft / Feedbackrunde
- Mittagsruhe/Leberwickel
- Entspannte Geführte Meditation am Nachmittag
- 1 x Gemüsebrühe
- Freizeit

Tag 5 - Donnerstag

- FASTENBRECHEN
- Bewegungseinheit am Morgen Fresh Up/ 30 min
- Ingwerzitronenwasser oder Tee
- Fastenwanderung
- 1 frischer Apfel
- Mittagsruhe/Leberwickel
- Yogaeinheit am Nachmittag a 45 min
- 1 frischer Salat / Feedbackrunde
- Vortrag – Aufbaukost / Abschlussgespräch

Tag 6 – Freitag

- Abreisetag
- 1 x Saft auf Wunsch Obst