

# Tagesablauf - Fasten und Wandern

---

Morgens	Zahn- und Zungenreinigung, 1 – 2 Glas warmes Wasser Körper bürsten
7.00 Uhr	Sitzen in Stille
7.30 Uhr	Bewegung im Freien danach Kräuter-Tee mit Honig genießen
	Einlauf und Dusche (innere + äußere Reinigung) Hautpflege
9.00 Uhr	Gesprächsrunde / Fragen / Informationen zum Tagesablauf
anschließend	Thema (Vorgänge im Körper beim Fasten, Säure-Basen- Haushalt, gesunde Ernährung u.v.a.m.)
ca. 10.30 Uhr	Wanderung (4 bis 15 km, oft mit Möglichkeiten zum Abkürzen oder Verlängern)
ab 12.00 Uhr	unterwegs: Gemüse- oder Obstsaft
nachmittags	Leberwickel + Ruhezeit
16.30 Uhr	Bewegung und Entspannung
18.00 Uhr	Gemüse-Brühe
19.00 Uhr	ZEIT haben - oder Angebote nutzen
20.15 Uhr	Blitzlicht und Tagesausklang
	Ausreichend Schlaf

