



Beispiel für eine Fastenwoche mit Schwerpunkt Entspannung, in Bad Lausick im März oder September

Wer nach einen stressreichen Arbeitsalltag sich mal eine Auszeit gönnen möchte, ohne Stress und strengen Ablauf, ist in meiner Fastengruppe gut aufgehoben.

Während der Fastenwoche lege ich Wert auf *Ausgleich, Entschlackung und Entspannung*.

Wenn Sie eine individuellen persönlichen Betreuung wünschen, mit verschiedenen Angeboten, von **Auszeit bis Zeit für mich**, dann sind Sie in der Woche bei mir richtig.

Samstag, noch zu Hause **1. Entlastungstag**

Entlasten heißt diätische und seelische-geistige entlasten. Wenig und einfach essen. Einen Plan erhalten Sie rechtzeitig vor Beginn der Fastenwoche.

Entlasten heißt auch: Seelische Last abwerfen, Stress abbauen, den Alltag loslassen! Abschied von der Zigarette, von Alkohol, Kaffee und Süßigkeiten. Bitte ohne Torschlusspanik-nüchtern und bestimmt. „Ade ihr Lieben- bis nächste Woche!“

Sonntag, Anreisetag **2. Entlastungstag**

18.00 Uhr Begrüßungs- und Vorstellungsrunde im Hotel

- Beginn der Darmreinigung

Kurzer Ablaufplan der Fastenwoche Montag, 1. Fastentag bis Freitag, 5. Fastentag

Täglich Frühgymnastik ca. 30 min., inklusive Entspannung

Ich arbeite bei der Entspannung mit Klangschalen, mit verschiedenen Atem- und Meditationsübungen und lege den Schwerpunkt auf die Anregung der Darmtätigkeit.

Ca. 9.00 Uhr Frühstück mit Tee, gegen 10.00 Uhr Treff für die tägliche Wanderung,

Wir wandern in die nähere Umgebung bis ca.13.00 Uhr inklusive Pausen und genießen der Natur.

- Anschließend sollte Mittagsruhe mit einem Leberwickel gemacht werden
- Freizeit (z.B. für Massagetermine oder Besuch im Freizeitbad Riff)

Ca. 18.30 Uhr abendliche Gemüsebrühe,

- Anschließend Sorge ich für ein *freiwilliges* Abendprogramm von ca. 1 Std.

Von A – wie Aromavortrag, Yoga Stunde, Kräuterwissen oder wir sind kreativ im Malen oder Basteln (niemand muss ein Künstler sein) (Unkostenbeitrag wird im Plan bekanntgegeben)

Freitag, ist nach dem Frühstück eine Abschlussfahrt in die nähere Umgebung geplant (Schwerpunkt Kultur)

Samstag, **1. Aufbauatag**

Gemeinsames Fastenbrechen und Verabschiedung, Abreise nach Hause. (Änderungen vorbehalten)

Während der Fastenzeit können Massagetermine vereinbart werden. Diese sind selbständig zu buchen. Ich bin gern dabei behilflich.

Sollten Sie Fragen haben, dann können Sie sich gern an mich wenden.

Ich freue mich darauf Sie kennen zu lernen. Ihre Heike Pönicke.