

## **Beispiel für eine Wellness-Fastenwoche mit mir in Bad Lausick**

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, Entschlagung und Entspannung*.

Wenn Sie eine individuellen persönlichen Betreuung wünschen und verschiedener 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**

Frühgymnastik ca. 30 min., inklusive Entspannung

Ich arbeite bei der Entspannung mit Klangschalen, verschiedenen 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 (5-8 km täglich) bis ca.14.00 Uhr inklusive Pausen und genießen der Natur.

- Anschließend sollte Mittagsruhe mit einem Leberwickel gemacht werden
- Freizeit 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

**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 und bemühe mich um einen reibungslosen Ablauf.

Viele liebe Grüße, Ihre Heike Pönicke

„Ich kann auf das Fasten  
ebenso wenig verzichten,  
wie auf die Augen.  
Denn was die Augen  
für die äußere Welt sind,  
ist das Fasten für die innere Welt.“

-Ghandi-