

AIKIDO & FASTEN

20.-26.03.2027 im Speicher Stolzenhagen

Wochenplan

SAMSTAG

ab 16:00 Uhr	Anreise, gemeinsamer Mattenaufbau
18:00-19:30 Uhr	Kennenlernrunde, Einführung in die Woche, Fastensuppe
19:45-20:30 Uhr	[Bewegungseinheit] zum Ankommen

SONNTAG

7:00-7:30 Uhr	Morgenbewegung im Garten
7:30-8:00 Uhr	Zazen
8:00-9:00 Uhr	Schwert
9:15-10:30 Uhr	Morgenrunde mit Tee, frisch gepresstem Saft, Kurzvortrag (Darmentleerung)
anschließend	Zeit für die Darmentleerung
14:00-15:30 Uhr	Spaziergang zur Oder (ca. 1,5 Std.)
anschließend	Ruhephase
17:30 Uhr	Fastensuppe
18:15-19:30 Uhr	Aikido
19:45-20:30 Uhr	Yin Yoga

MONTAG BIS DONNERSTAG

7:00-7:30 Uhr	Morgenbewegung im Garten
7:30-8:00 Uhr	Zazen
8:00-9:00 Uhr	Schwert
9:15-10:15 Uhr	Morgenrunde mit Tee, frisch gepresstem Saft und Kurzvortrag
11:00-12:30 Uhr	Aikido
anschließend	Ruhephase mit Zeit für Leberwickel, Spaziergänge etc.
17:30 Uhr	Fastensuppe
18:15-19:30 Uhr	Aikido / Schwert
19:45-20:30 Uhr	Yin Yoga

FREITAG

9:00-10:00 Uhr	Fastenbrechen und Abschlussrunde
anschließend	Gemeinsamer Mattenabbau
bis 12:00 Uhr	Abreise