



# BUCHINGERFASTENWOCHE IM STRANDHAUS WIEK AUF RÜGEN DIE FASTENWOCHE AUF EINEN BLICK

## Anreisetag (Sonntag)

ab 16:00 Uhr	Anreise
17:30-19:00 Uhr	Kennenlernrunde, Einführung in die Fastenwoche, Fastensuppe
19:30-20:30 Uhr	Abendbewegung zum Ankommen

## 1. Fastentag (Montag)

7:15-7:45 Uhr	Morgenbewegung (draußen am Wasser, bei Regen drinnen)
7:45-8:15 Uhr	Einführung in die Meditation
8:15-10:00 Uhr	Morgenrunde mit Tee, Haferwasser, frisch gepresstem Saft und Kurzvortrag (Einführung in die Methoden zur Darmentleerung)
anschließend	Zeit für die Darmentleerung
14:00 Uhr	Aufbruch zum Spaziergang (ca. 1,5 Std.)
ca. 15:30 Uhr	Rückkehr zum Haus, anschließend Ruhephase mit Leberwickel
18:15 Uhr	Fastensuppe
19:00-20:30 Uhr	Abendbewegung (mit Meditation und Abschlussentspannung)

## 2. bis 5. Fastentag (Dienstag bis Freitag)

7:15-7:45 Uhr	Morgenbewegung (draußen am Wasser, bei Regen drinnen)
7:45-8:15 Uhr	Meditation
8:15-9:15 Uhr	Morgenrunde mit Tee, Haferwasser, frisch gepresstem Saft und Kurzvortrag
9:45 Uhr	Aufbruch zur Wanderung (ca. 3 Std. zu Fuß, zzgl. Bustransferzeiten) <i>(je nach Ausflugsziel werden die Zeiten an manchen Tagen etwas variieren)</i>
15:00 Uhr	Rückkehr zum Haus
anschließend	Ruhephase mit Leberwickel
18:15 Uhr	Fastensuppe
19:00-20:30 Uhr	Abendbewegung (mit Meditation und Abschlussentspannung)

## Abreisetag (Samstag)

8:15-9:15 Uhr	Fastenbrechen und Abschlussrunde
bis 10:00 Uhr	Abreise