



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

## Anreisetag

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

## 1. bis 5. Fastentag

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

## Abreisetag

8:30-9:30 Uhr	Fastenbrechen und Abschlussrunde
bis 10:00 Uhr	Abreise