



Beispielhafter Tagesablauf für Fastenwandern in Ostfriesland

Wann?	Was?
7:30 Uhr	Trockenbürsten jeder für sich zur Anregung des Kreislaufs, Körperpflege
8:00 Uhr	gemeinsame Morgenbewegung am Ihler Meer , Start im Fuß - Kneippbeckens, Umrunden des Ihler Meers unter Nutzung der 12 Übungs - Stationen des Fitness - Parcours
9:00 Uhr	Fastenfrühstück mit frischem Obstsaft und Tee mit Honig, Ingwer, Befindlichkeitsrunde, Kurzvortrag Fastenstoffwechsel
10:30 Uhr	3 - 4 Stunden Wandern zur Klosterstätte Ihlow und auf dem Pilgerweg „Schola Dei“ mit Tee - Pausen
ca. 14:30 Uhr	Ruhezeit und Leberwickel , evtl. Zusatzangebote wie Massage, Sauna, Fitness
16:30 Uhr	Entspannungsübungen in der Turnhalle oder Treff zum gemeinsamen Nordic Walking oder Freizeit
18.00 Uhr	Fastenbrühe oder Gemüsesaft , Gruppenrunde, evtl. Vortrag oder Filmvorführung
ca. 20:00 Uhr	Ruhezeit (Darmreinigung, Zeit für Sauna oder Fitnesskurse)