

Beispielhafter Tagesablauf für Fastenwandern auf dem Darß



Wann?	Was?
7:30 Uhr	Trockenbürsten jeder für sich zur Anregung des Kreislaufs, Körperpflege
8:00 Uhr	gemeinsame Morgenbewegung bei jedem Wetter in der Natur
9:00 Uhr	Fastenfrühstück mit frischem Obstsaft und Tee mit Honig, Ingwer, Befindlichkeitsrunde, gemeinsames Singen
10:30 Uhr	12 - 16 km Wandern
ca. 14:30 Uhr	Ruhezeit und Leberwickel , evtl. Zusatzangebote wie Massagen, Sauna
16:00 Uhr	Entspannungsübungen oder gemeinsames Nordic Walking
18.00 Uhr	Fastenbrühe oder Gemüsesaft , Gruppenaustausch zu gesundheitsrelevanten Themen und fastenunterstützenden Maßnahmen
ab 20:00 Uhr	Ruhezeit (Darmreinigung, Zeit zum Lesen oder Tagebuch schreiben)