

Beispielhafter Tagesablauf für Fastenwandern auf Sylt



Wann?	Was?
8:00 Uhr	gemeinsame Morgenbewegung bei jedem Wetter in der Natur
9:00 Uhr	Fastenfrühstück mit frischem Obstsaft, Tee mit Honig, Ingwer, Befindlichkeitsrunde, Singen
10:00 Uhr	mind. 12 km Wandern, Nordic-Walking oder Fahrradtour
14:30 Uhr	Ruhezeit (Lederwickel, basisches Fußbad) evtl. Massagen (kostenpflichtig)
17:00 Uhr	Entspannungsübungen , z.B. Progressive Muskelentspannung
18:00 Uhr	Fastenbrühe , gegenseitiger Austausch und Informationen zu fastenunterstützenden Maßnahmen, gesunder Ernährung
20:00 Uhr	Ruhezeit (freie Zeit zur Körperpflege, Lesen oder Tagebuch schreiben)