

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 bei jedem Wetter in der Natur
9:00 Uhr	Fastenfrühstück mit frischem Obstsaft und Tee mit Honig, Ingwer, Befindlichkeitsrunde, Informationen zum Fastenstoffwechsel u.a.
10:30 Uhr	10 - 12 km Wandern, Nordic Walken
ca. 14:30 Uhr	Ruhezeit und Leberwickel , evtl. Zusatzangebote wie Massage, Sauna, Fitness
16:30 Uhr	Entspannungsübungen oder Treff zum gemeinsamen Nordic Walking oder Freizeit
18.00 Uhr	Fastenbrühe oder Gemüsesaft , Gruppenrunde zu Themen wie fastenunterstützenden Maßnahmen, Ernährungsthemen oder Zeit für Sauna- und Massageangebote
ca. 20:00 Uhr	Ruhezeit (Darmreinigung, Zeit für Sauna oder Fitnesskurse)