

Beispielhafter Tagesablauf für Fastenwandern auf Hiddensee



Wann?	Was?
7:30 Uhr	Trockenbürsten jeder für sich zur Anregung des Kreislaufs, Körperpflege
8:00 Uhr	gemeinsame Morgenbewegung bei jedem Wetter
9:00 Uhr	Fastenfrühstück mit frischem Obstsaft und Tee mit Honig, Ingwer, Singen
ab 10:00 Uhr	Wanderung oder Fahrradtour
ca. 14:00 Uhr	Ruhezeit und Leberwickel , evtl. Zusatzangebote wie Massage, Sauna, Fitness
16:00 Uhr	Entspannungsübungen oder Treff zum gemeinsamen Nordic Walking oder Freizeit
18:00 Uhr	Fastenbrühe oder Gemüsesaft , Gruppenrunde, Austausch zu , fastenunterstützenden Maßnahmen, gesunder Ernährung, Zeit für Entspannung
ab 20:00 Uhr	Zeit für sich