

Dein Tag.



Zeit für dich.
Raum für das,
was wirklich zählt.

So kann ein Tag in unseren Fastenkursen aussehen



08:00–08:45 Uhr

Gemeinsam in den Tag starten

Der Tag beginnt mit einem Morgengang in der Natur. Bewegung an der frischen Luft, Ruhe und bewusste Wahrnehmung schaffen einen achtsamen Start in den Tag.



09:30–11:00 Uhr

Yoga oder inspirierende Gesundheitsimpulse

Je nach Tagesablauf erwarten dich Yogaeinheiten oder Vorträge und Gesprächsrunden zu Themen wie Ernährung, Darmgesundheit, Stressbewältigung, Regeneration und einem bewussten Lebensstil. Die Inhalte vermitteln wertvolle Impulse für den Alltag und fördern den gemeinsamen Austausch.



11:00–14:30 Uhr

Gemeinsam genießen, zur Ruhe kommen und die Natur erleben

Die gemeinsame Mittagszeit orientiert sich an der individuell gewählten Fastenmethode und bietet Raum für Begegnung und bewusste Pausen.

Anschließend sorgen Leberwickel, Zeit für sich und gemeinsame Wanderungen für Erholung, Bewegung und neue Eindrücke in der Natur.



14:30–18:00 Uhr

Gesundheit, Bewegung und neue Impulse

Am Nachmittag stehen – je nach Tagesprogramm und individuellen Buchungen – Yogaeinheiten, Vorträge, Gesprächsrunden oder weitere Seminareinheiten auf dem Programm.

Persönliche Erfahrungen werden reflektiert, neue Perspektiven entwickelt und praktische Anregungen für Gesundheit, Wohlbefinden und einen bewussten Alltag vertieft.



Ab 18:00 Uhr

Gemeinsam den Tag ausklingen lassen

Die Abendmahlzeit orientiert sich ebenfalls an der individuell gewählten Fastenmethode und bietet Zeit für Austausch und Gemeinschaft.

Im Anschluss besteht – je nach Kursort und Angebot – die Möglichkeit für Meditationen, Sauna, Massagen oder weitere freiwillige Aktivitäten.



Alles kann, nichts muss. 

Unsere Kurse bieten Orientierung, Gemeinschaft und vielfältige Impulse. Gleichzeitig bleibt Raum für individuelle Bedürfnisse, Rückzug und eigene Gestaltung. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer entscheidet selbst, was in diesem Moment guttut und stimmig ist.

