fasteninfos

Dein Tag.

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

So kann ein Tag in unseren Fastenkursen aussehen

1

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.

2

09:30–13:00 Uhr

Gemeinsam aktiv in der Bergwelt

Am Vormittag entdecken wir die winterliche Bergwelt rund um den Achensee: beim Winterwandern, Schneeschuhwandern, Skifahren oder Langlaufen. Auch Spaziergänge und individuelle Aktivitäten sind möglich.

3

13:00–14:00 Uhr

Genießen und zur Ruhe kommen

Zur Mittagszeit stehen Suppe und Säfte zur individuellen Entnahme bereit. So bleibt genügend Flexibilität, auch wenn ein Ausflug einmal länger dauert.

4

14:00–18:00 Uhr

Gesundheit, Erholung und neue Impulse

Der Nachmittag bietet Raum für Erholung, Leberwickel, Wellness und je nach Tagesprogramm Yoga, Vorträge oder Gesprächsrunden zu Ernährung, Darmgesundheit und Stressbewältigung.

5

Ab 18:00 Uhr

Gemeinsam den Tag ausklingen lassen

Beim gemeinsamen Abendessen gibt es je nach Fastenmethode Suppe oder basische Gerichte. Danach bleibt Zeit für Austausch oder einen individuell gestalteten Abend.

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.

Änderungen im Ablauf bleiben je nach Witterung und Zusammensetzung der Gruppe vorbehalten.