



## Ablauf der Fastenwanderwoche

### Sonntag

- 15:00-18:00 Uhr Anreise (Parkplätze hinter dem Pförtnerhaus)  
18:00 Uhr Gemeinsames Kennenlernen und Bio-Fastenbrühe  
18:45 Uhr Fastenvortrag (ca. 30 Min.)  
Ab 19:15 Uhr Abführen mit Glaubersalz, Bittersalz oder Sauerkrautsaft

### Montag-Donnerstag

- 09:00 Uhr Frisch hergestellter Saft und Tee in Bioqualität  
10:00 Uhr Wanderung durch die schöne Natur, ca. 10 km  
13:30 Uhr Mittagstee  
14:00-18:00 Uhr Freie Zeit für zum Beispiel:  
Leberwickel und Ruhe  
Basisches Fußbad  
Stöbern in der Fastenbibliothek  
Ausflug nach Hachenburg  
Massage in Hachenburg  
Spaziergänge im Kräutergarten  
Kneippen in den Nister  
18:00 Uhr Bio-Fastenbrühe, danach Fastenvortrag bzw. Einkaufstraining  
19:00 Uhr Gemeinsamer Ausklang  
19:30 Uhr Zeit für das basische Fußbad, Ruhe, ein gutes Buch, gemeinsame Spiele usw.

### Freitag

- 09:00 Uhr Fastenbrechen mit einem Apfel, Feedbackrunde und Foto, individuelle Abreise