



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 Herborn
Massage in Herborn
Spaziergang im Skulpturenpark
Ausruhen im schönen Garten
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