

## Veredeltes Fasten | 12-Tage-Fastenkur | Ablaufplan

<b>Tag 1</b>	Individuelle Anreise, Begrüßung und gemeinsames Abendessen im Rahmen der Halbpension
19:30 Uhr	Einführung in das Gesamtprogramm
<b>Tag 2</b>	
Ab 7:30 Uhr	Frühstück (Kräutertee, Wasser, Knäckebrot, Porridge, Quark, Müsli und Rohkost)
8:00 - 12:00 Uhr	individuelle Gästeeaufnahme mit Beratung und Betreuung durch die Schwestern, Anmeldung zur Arztkonsultation, Sprechstunde und Diagnostik
12:00 Uhr	Mittagessen (reduzierte Verpflegung) anschließende Einführung in die optimale Nutzung der Gesundheits-Infrastruktur und SPA-Anlagen in Hotel und Toskana Terme
Ab 14: 00 Uhr	ärztliche Aufnahme und Möglichkeit für 2 Stunden körperliche Bewegung
18:00 Uhr	Entlastungs-Abendessen
Ab 19:30 Uhr	Vortrag: „Ernährung, Fasten und mehr..“ anschließend Beginn des Abführens mit Bittersalz
<b>Tag 3</b>	
8:00 - 8:45 Uhr	Leibesübungen „Bewegt in den Tag“
8:45 Uhr	Frühstück (Morgentee mit Honig, Zitrone, ein kleines Glas frisch gepresster Orangensaft, Basenpulver, bedarfsweise ein Glas Buttermilch)
9:30 - 11:30 Uhr	Säule Wasser – Impuls & Fokus des Tages: Schwimmen und Bewegung im Wasser, Sauna und Güsse, Aqua-FlowDance, die Kunst des Floating (Meditation im Wasser)
12:00 Uhr	Mittagessen (Gemüsebrühe, Gemüsesaft, Tee, Wasser)
Bis 14:00 Uhr	Mittagsruhe und Leberwickel
Ab 14:00 Uhr	Nachmittag in der Toskana Terme (Praxis der theoretischen Impulse des Vormittags)
18:00 Uhr	Abendessen (Fastensuppe, Wasser, Tee mit Honig)
Ab 19:30 Uhr	Sauna-Yoga in der Gruppe im Wellnesspark des Hotels

<b>Tag 4</b>	
8:00 - 8:45 Uhr	Leibesübungen „Bewegt in den Tag“
8:45 Uhr	Frühstück (Morgentee mit Honig, Zitrone, ein kleines Glas frisch gepresster Orangensaft, Basenpulver, bedarfsweise ein Glas Buttermilch)
9:30 – 11:30 Uhr	Säule Bewegung – Impuls & Fokus des Tages: „Leben ist Bewegung“, körperliche und geistige Beweglichkeit, Tanz als Königsweg (FlowDance & Aqua-FlowDance)
12:00 Uhr	Mittagessen (Gemüsebrühe, Gemüsesaft, Tee, Wasser)
Bis 14:00 Uhr	Mittagsruhe und Leberwickel
Ab 14:00 Uhr	Fastenwanderung und Waldbaden
18:00 Uhr	Abendessen (Fastensuppe, Wasser, Tee mit Honig)
Ab 19:30 Uhr	Meditation, Sauna-Yoga in der Gruppe und Einweisung in die Fitnessgeräte im Wellnesspark
<b>Tag 5</b>	
8:00 - 8:45 Uhr	Leibesübungen „Bewegt in den Tag“
8:45 Uhr	Frühstück (Morgentee mit Honig, Zitrone, ein kleines Glas frisch gepresster Orangensaft, Basenpulver, bedarfsweise ein Glas Buttermilch)
9:00 – 9:30 Uhr	Möglichkeit der Konsultation der Schwester
9:30 – 11:30 Uhr	Säule Lebensordnung – Impuls & Fokus des Tages:“: Philosophie der Lebenskunst und des Guten Lebens. Idee der (Selbst-)Veredelung (Schiller). Praxis Integrales Atelier.
12:00 Uhr	Mittagessen (Gemüsebrühe, Gemüsesaft, Tee, Wasser)
Bis 14:00 Uhr	Mittagsruhe und Leberwickel
Ab 14:00 Uhr	Nachmittag zur freien Verfügung: Möglichkeit für 2 Stunden körperliche Bewegung und individuelle Buchungen im Wellnesspark des Hotels oder der Toskana Therme
18:00 Uhr	Abendessen (Fastensuppe, Wasser, Tee mit Honig)
Ab 19:30 Uhr	Mediation und Sauna-Yoga in der Gruppe in der Toskana Therme

<b>Tag 6</b>	
8:00 - 8:45 Uhr	Leibesübungen „Bewegt in den Tag“
8:45 Uhr	Frühstück (Morgentee mit Honig, Zitrone, ein kleines Glas frisch gepresster Orangensaft, Basenpulver, bedarfsweise ein Glas Buttermilch)
Ab 09:30 Uhr	Säule „Lebensordnung“ - Exkursion in die Philosophie-Ausstellung des LebensGut Pommritz (mit Bus ca. 90 Minuten Anreise, ca. 70 km): Führung durch den Philosophen und Kulturwissenschaftler Prof. Dr. Maik Hosang. Integrales Atelier mit Hinblick auf die jeweils eigene Lebenssituation. Mittagessen (Fastensuppe) vor Ort
18:00 - 19:00 Uhr	Abendessen (Fastensuppe, Wasser, Tee mit Honig)
Ab 19:30 Uhr	Kulturabend: Filmvorführung „Warum wir tanzen“
<b>Tag 7</b>	
8:00 - 8:45 Uhr	Leibesübungen „Bewegt in den Tag“
8:45 Uhr	Frühstück (Morgentee mit Honig, Zitrone, ein kleines Glas frisch gepresster Orangensaft, Basenpulver, bedarfsweise ein Glas Buttermilch)
Ab 9:30 Uhr	Vormittag zur freien Verfügung: Möglichkeit für 2 Stunden körperliche Bewegung, individueller Besuch des Gottesdienstes oder Buchungen für Angebote des Aktivzentrums, Wellnessparks oder der Toskana Therme
12:00 Uhr	Mittagessen (Gemüsebrühe, Gemüsesaft, Tee, Wasser)
Bis 14:00 Uhr	Mittagsruhe und Leberwickel
Ab 14:00 Uhr	Nachmittag zur freien Verfügung
18:00 Uhr	Abendessen (Fastensuppe, Wasser, Tee mit Honig)
<b>Tag 8</b>	
8:00 - 8:45 Uhr	Leibesübungen „Bewegt in den Tag“
8:45 Uhr	Frühstück (Morgentee mit Honig, Zitrone, ein kleines Glas frisch gepresster Orangensaft, Basenpulver, bedarfsweise ein Glas Buttermilch)
9:30 - 11:30 Uhr	Säule Pflanzen – Impuls & Fokus des Tages

12:00 Uhr	Mittagessen (Gemüsebrühe, Gemüsesaft, Tee, Wasser)
Bis 14:00 Uhr	Mittagsruhe und Leberwickel
Ab 14:00 Uhr	Wald-Bad & meditatives Im-Wald-Sein (Claudia Berger, Heilpraktikerin & Phytotherapeutin)
18:00 Uhr	Abendessen (Fastensuppe, Wasser, Tee mit Honig)
Ab 19:30 Uhr	Kulturabend: Filmvorführung „Wildes Deutschland: Naturschönheit der Sächsischen Schweiz“
<b>Tag 9</b>	
8:00 - 8:45 Uhr	Leibesübungen „Bewegt in den Tag“
8:45 Uhr	Frühstück (Morgentee mit Honig, Zitrone, ein kleines Glas frisch gepresster Orangensaft, Basenpulver, bedarfsweise ein Glas Buttermilch)
Ab 09:30 Uhr	Sprechstunden mit Untersuchungen und Diagnostik, Möglichkeit für 2 Stunden körperliche Bewegung über den Tag
12:00 Uhr	Mittagessen (Gemüsebrühe, Gemüsesaft, Tee, Wasser)
Bis 14:00 Uhr	Mittagsruhe und Leberwickel
Ab 14 Uhr	individuelle Buchungen von Angeboten von Claudia Berger oder der Wellnessparks möglich sowie ärztliche Sprechstunde auf Wunsch (Möglichkeit der Diagnostik)
18:00 Uhr	Abendessen (Fastensuppe, Wasser, Tee mit Honig)
Ab 19:30 Uhr	Kulturabend und Vortrag durch Herrn Dr. Häntzschel
<b>Tag 10</b>	
8:00 - 8:45 Uhr	Leibesübungen „Bewegt in den Tag“
8:45 Uhr	Frühstück (Morgentee mit Honig, Zitrone, ein kleines Glas frisch gepresster Orangensaft, Basenpulver, bedarfsweise ein Glas Buttermilch)
09:30 Uhr – 11:30 Uhr	Licht, Luft und Sonne - Impuls & Fokus des Tages
12:00 Uhr	Mittagessen (Gemüsebrühe, Gemüsesaft, Tee, Wasser)
Bis 14:00 Uhr	Mittagsruhe und Leberwickel

Ab 14 Uhr	Nachmittag zur freien Verfügung: Möglichkeit für individuelle Buchungen von Angeboten der Wellnessparks, bei Claudia Berger oder der Kurgesellschaft
18:00 Uhr	Abendessen (Fastensuppe, Wasser, Tee mit Honig)
Ab 19:30 Uhr	Kulturabend und Vortrag
<b>Tag 11</b>	
8:00 - 8:45 Uhr	Leibesübungen „Bewegt in den Tag“
8:45 Uhr	Frühstück mit Fastenbrechen (Morgentee mit Honig, Zitrone, ein kleines Glas frisch gepresster Orangensaft, Basenpulver, bedarfsweise ein Glas Buttermilch, ein geschnittener Apfel)
Ab 09:30 Uhr	Blutabnahme auf Wunsch und Vorbereitung der Abschlussuntersuchungen durch die Schwestern, Möglichkeit für 2 Stunden körperliche Bewegung über den Tag
12:00 Uhr	Mittagessen (Salat mit Schafskäse und Olivenöl)
Bis 14:00 Uhr	Mittagsruhe und Leberwickel
Ab 14 Uhr	Integrales Atelier / Selbstführung / Integration als theoretische Erläuterungen für weitere Umsetzung im Alltag (Nachhaltigkeit)
18:00 Uhr	Abendessen (reichhaltige Suppe) mit gemütlichem Ausklang
<b>Tag 12</b>	
Ab 7:30 Uhr	Frühstück (Kräutertee, Wasser, Knäckebrot, Porridge, Quark, Müsli und Rohkost)
9:00 – 11:00 Uhr	Individuelle ärztliche Abschlussuntersuchung und Abschlussgespräche
Bis 11:00 Uhr	individuelle Abreise oder Verlängerungstage