

Deine Fastenwoche



Irina Fütterer

bo ra

HotSpaResort

Während den „Zeiten Für's ICH“ stehe ich gerne für persönliche Gespräche zur Verfügung.

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Anreisetag	Glauberzauber	Fastentag	Fastentag	Fastentag	Fastentag	Fastentag	Abreisetag
	8:00 Frühstück	8:00 Frühstück	8:00 Frühstück	8:00 Frühstück	8:00 Frühstück	8:00 Frühstück	Frühstück (Uhrzeit nach Belieben)
	GLAUBERZAUBER	9:00 – 10:30 Detox Yoga	9:00 – 10:30 Spaziergang Mettnau	ZEIT FÜR'S ICH	9:00– 10:30 Schüttel-Meditation Hatha Yoga	8:45 – 12:45 Wanderung zum Mindelsee	
	13:00 Mittagessen/ Saft	13:00 Mittagessen/ Saft	13:00 Mittagessen/ Saft	13:00 Mittagessen/ Saft	13:00 Mittagessen/ Saft	13:00 Mittagessen/ Fastenbrechen	
Anreise	ZEIT FÜR'S ICH (Leberwickel)	ZEIT FÜR'S ICH (Leberwickel)	ZEIT FÜR'S ICH (Leberwickel)	ZEIT FÜR'S ICH (Leberwickel)	ZEIT FÜR'S ICH (Leberwickel)	ZEIT FÜR'S ICH (Leberwickel)	
17:00 Uhr Kennenlernen Im Aqua Marin	16:00 – 17:15 Stuhl Yoga und Entspannung	ZEIT FÜR'S ICH	14:45 – 16:00 Yin Yoga & Yoga Nidra Entspannung	15:00 – 16:15 Klang Yoga	16:55 - 18:00 Vortrag: Richtig Essen nach dem Fasten	ZEIT FÜR'S ICH	
18:00 - 19:00 Abendessen	18:00 Abendessen/ Brühe	18:00 Abendessen/ Brühe	18:00 Abendessen/ Brühe	18:00 Abendessen/ Brühe	18:00 Abendessen/ Brühe	18:00 Abendessen	
	19:15 – 20:00 Dokumentarfilm „Gesund durch Fasten“						