

Typischer Tagesablauf in der Hufeland Klinik Fasten nach Dr. Buchinger

07:00 Uhr	Kneippguss
Ab 08:00 Uhr	Morgentee mit Honig
09:15 Uhr	Morgenbewegung
10:00-12:00 Uhr	Zeit für persönliche Stille oder Zeit der Entspannung, z.B. mit einer Aromaölmassage oder Lymphdrainage, die optional gebucht werden kann oder im Paket enthalten ist
12:00-12:45 Uhr	Fastensaft (wird täglich frisch und in Bioqualität zubereitet)
12:45-15.00 Uhr	Erholungs- und Ruhezeit mit Leberwickel
15:00-16:30 Uhr	Bewegung, Nordic Walking, Wanderung, Meditation
16:30-17:45 Uhr	Vortrag
18:00-19:00 Uhr	Fastengemüsebrühe (wird täglich frisch und in Bioqualität zubereitet)
19:00-20:00 Uhr	Gesprächsrunde/Tagesausklang

Wasser und verschiedene Bio-Kräutertees stehen Ihnen während der Fastenwoche jederzeit zur Verfügung.