



## Fastenwanderwoche (Muster)

### Samstag

Ab 14.00 Uhr	Anreise
15.15 Uhr/16.15 Uhr	Hotel-Rundgang
17.00 Uhr	Kennenlernen & Einführung ins Fasten
18.00 Uhr	Abendmahlzeit

### Sonntag

08.00/08.30 Uhr	Frühstück/Tee am Morgen
09.30 Uhr	Aufbruch zur Wanderung
16.00/17.00 Uhr	Yoga
17.30/18.00 Uhr	Abendmahlzeit
19.00 Uhr	Vortrag Physiologie des Fastens

### Montag

08.00/08.30 Uhr	Frühstück/Tee am Morgen
09.30 Uhr	Aufbruch zur Wanderung
17.30/18.00 Uhr	Abendmahlzeit
19.00 Uhr	Vortrag/Film

### Dienstag

08.00/08.30 Uhr	Frühstück/Tee am Morgen
09.30 Uhr	Aufbruch zur Wanderung
16.00/17.00 Uhr	Yoga
17.30/18.00 Uhr	Abendmahlzeit
19.00 Uhr	Vortrag „Wie werde ich 100 Jahre alt?“



## Fastenwanderwoche (Muster)

### Mittwoch

08.00/08.30 Uhr	Frühstück/Tee am Morgen
09.30 Uhr	Aufbruch zur Wanderung
17.30/18.00 Uhr	Abendmahlzeit
19.00 Uhr	Vortrag/Film

### Donnerstag

08.00/08.30 Uhr	Frühstück/Tee am Morgen
09.30 Uhr	Aufbruch zur Wanderung
16.00/17.00 Uhr	Yoga
17.30/18.00 Uhr	Abendmahlzeit
19.00 Uhr	Vortrag „Fastenbrechen & Aufbautage“

### Freitag

08.00 Uhr	Fastenbrechen & Abschlussrunde
Bis 09.30 Uhr	Auschecken
9.40 Uhr	Aufbruch zur leichten Wanderung
Ca. 11.30 Uhr	Rückkehr beim Hotel & Verabschiedung

**"ES GIBT KEINEN WEG ZUM GLÜCK. GLÜCKLICHSEIN IST DER WEG."**

**(BUDDAH)**