

# Wochenplan 7 Tage Buchingerfasten und Basenfasten im SCHWARZWALD PANORAMA

Alle Zeiten sind zur Orientierung gedacht, Abweichungen sind möglich!

Graue Farbe: für Alle

Grün:nur Basenfasten

Zeit:	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	kein Programm						
ab 07:30 Uhr		Frühstück (nur Basenfasten)	Frühstück (nur Basenfasten)	Frühstück (nur Basenfasten)	Frühstück (nur Basenfasten)	Frühstück (nur Basenfasten)	Frühstück (nur Basenfasten)
09:00 Uhr		Frühtee/Fastengespräch	Frühtee/Fastengespräch	Frühtee/Fastengespräch	Frühtee/Fastengespräch	Frühtee/Fastengespräch	Frühstück / Tee
9:30 Uhr		Der Einlauf - Erklärung				Infos zur Aufbaukost	Bezahlung des Zimmers
10:00 Uhr		zu Sinn und Anwendung					im Hotel mit Karte möglich.
11:00 Uhr		Wandern 1,5 bis 2,5 Std.	Wandern 1,5 bis 2,5 Std	Yoga 1,5 Std	Wandern 1,5 bis 2,5 Std	Wandern 1,5 bis 2,5 Std	Abreise
				Wandern 1 Std			zwischen 9.00 -10.00
		KUR-CARD mitnehmen !	KUR-CARD mitnehmen !		KUR-CARD mitnehmen !		
ab 12:30 Uhr		Mittagessen (nur Basenfasten)	Mittagessen (nur Basenfasten)	Mittagessen (nur Basenfasten)	Mittagessen (nur Basenfasten)	Mittagessen (nur Basenfasten)	
12:45 Uhr		Saft -Frisch gepresst (Buchinger)	Saft -Frisch gepresst (Buchinger)	Saft -Frisch gepresst (Buchinger)	Saft -Frisch gepresst (Buchinger)	Fastenbrechen oder Saft	
	Ruhen mit Leberwickel	Ruhen mit Leberwickel	Ruhen mit Leberwickel	Ruhen mit Leberwickel	Ruhen mit Leberwickel	kein Programm	
	Anreise						
		evtl. Anwendungen	evtl. Anwendungen	evtl. Anwendungen	evtl. Anwendungen	evtl. Anwendungen	
13:30 Uhr	Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, nutzt die Zeit für Wanderungen, Schwimmen in der Hauseigenen Therme, Sauna, oder Anwendungen Wenn ihr am Yoga teilnehmen möchte,t meldet euch bitte vor den jeweiligen Yogastunden bei der Fastenleitung an !						
16:00 Uhr							
17:00 Uhr	Hausführung						
17:00 Uhr	Einführungsvortrag	Meditation			Meditation		
18:00 Uhr	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe/Gemüseintopf	kein Programm
ab 18:00 Uhr		Abendessen (nur Basenfasten)	Abendessen (nur Basenfasten)	Abendessen (nur Basenfasten)	Abendessen (nur Basenfasten)	Abendessen (nur Basenfasten)	
19:00 Uhr		Vortrag: Was ist TCM	Film: Fasten und Heilen		Info: Was uns sauer macht -		
		Sehr interessanter Vortrag von André Weber Heilpraktiker	arte-Film über das Fasten in verschiedenen Ländern		was uns basisch macht !	Abrechnung der Kurpauschale	
	Darmreinigung mit Bittersalz für Alle		und aus Sicht der Wissenschaft			Bezahlung bitte in bar.	