

Wochenplan 7 Tage Buchingerfasten und Basenfasten im SCHWARZWALD PANORAMA

Graue Farbe : Für Buchinger - und Basenfaster/innen

Alle Zeiten sind zur Orientierung gedacht, Abweichungen sind möglich!

Grüne Farbe: Betrifft nur das Basenfasten

Zeit:	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
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 / Kaffee	Frühtee / Kaffee	Frühtee / Kaffee	Frühtee / Kaffee	Frühtee / Kaffee	Frühstück / Tee
9:30 Uhr		Der Einlauf - Erklärung zu Sinn und Anwendung				Infos zur Aufbaukost	Bezahlung der Kur im Hotel mit Karte möglich.
10:00 Uhr		Wandern 1,0 bis 1,5 Std.	Wandern 1,5 Std	Wandern 1 ,5 bis 2 ,5 Std.	Wandern 1,5 bis 2,5 Std	Wandern 1,5 bis 2,5 Std	Abreise
11:00 Uhr							zwischen 10.00 u.11.00 Uhr
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	
	kein Programm	Ruhen mit Leberwickel	Ruhen mit Leberwickel	Ruhen mit Leberwickel	Ruhen mit Leberwickel	Ruhen mit Leberwickel	
	Anreise						
		evtl. Anwendungen	evtl. Anwendungen	evtl. Anwendungen	evtl. Anwendungen	evtl. Anwendungen	
13:30 Uhr							kein Programm !
Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, nutzt die Zeit für Wanderungen, Schwimmen in der Hauseigenen Therme, Sauna, oder Anwendungen Wenn ihr am Yoga teilnehmen möchtet meldet euch bitte vor den jeweiligen Yogastunden bei der Fastenleitung an !							
17.00 Uhr	Treff in der Lobby						
17.00 Uhr	Einführungsvortrag						
18.00 Uhr		Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe/Gemüseintopf	
ab 18:00 Uhr		Abendessen (nur Basenfasten)	Abendessen (nur Basenfasten)	Abendessen (nur Basenfasten)	Abendessen (nur Basenfasten)	Abendessen (nur Basenfasten)	
19:00 Uhr			Film: Fasten und Heilen	NZZ-Film Intermetierendes Fasten ca. 30 min.	Vortrag:Basische Ernährung	Abrechnung der Leistungen für Buchinger- und Basen-Fastenkur einschl. des Zimmers, an der Rezeption des Hotels ! Extras wie Irrigatoren und Bürsten bei Fam. Wettecke bitte in bar bezahlen, Danke.	Samstagnachmittag und Sonntag kein Programm !
	Fastensuppe		arte-Film: Fasten und Heilen 50 min.		Ca. 1,5 Std.		
	Darmreinigung mit Bittersalz						

Telefonnummern: Conny-Handy: +49 15750467562 Reiner-Handy: +49 15233889960 Privat: +49 70839330898

Notizen und Termine:

--	--	--	--	--	--	--	--