

Fastenlust

Wochenüberblick – Basen/Fasten Hermitage Vital Resort vom 7. Juni bis 14. Juni 2024

	Fr 7. Juni	Sa 8. Juni	So 9. Juni	Mo. 10. Juni	Di 11. Juni	Mi. 12. Juni	Do 13. Juni	Fr 14. Juni
Zeit	Entlasten	Fastenbeginn	Fasten	Fasten	Fasten	Fasten	Fastenende	Aufbauen
7.30		7.30 Yoga am See 9.00 Morgentee - Basen-Frühstück Darmpflege...	7.15 Morgentee - Basen-Frühstück - Saft für Heilfasten zum Mitnehmen	7.15 Morgentee - Basen-Frühstück - Saft für Heilfasten zum Mitnehmen	7.15 Morgentee - Basen-Frühstück - Saft für Heilfasten zum Mitnehmen	8.00 Morgentee - Basen-Frühstück - Saft für Heilfasten zum Mitnehmen	8.00 Morgentee - Basen-Frühstück - Saft für Heilfasten zum Mitnehmen	8.00 Frühstück
8.00 bis 11.00			Golf: Dellach Tee Time Ab 8.30 3x	Golf: Finkenstein Tee Time Ab 9.30 3x	Golf: Dellach Tee Time Ab 8.30 3x	Golf Moosburg Tee Time Ab 10.00 3x	Golf: Dellach Tee Time 10.30 3x	
14.00		14.00 Basen-Menü - Buchinger Fasten Obst-Gemüsesaft	14.00 Basen-Menü	15.00 Basen-Menü	14.00 Basen-Menü	16.00 Basen-Menü	15.00 Basen-Menü	
			Zeit für mich	Zeit für mich	Zeit für mich	Zeit für mich	Zeit für mich	
18.00	„Ankommen Kennen-lernen“ Fastensekt							
18.30	Basisches Abendessen	„Abendsüppchen“	„Abendsüppchen“	„Abendsüppchen“	„Abendsüppchen“	„Abendsüppchen“	„Aufbau-Menü“ oder weiter fasten...	
19.00	Ausblick auf unsere Woche Feinabstimmung	Tea Time & Austausch, Gesundheits- impuls	Tea Time & Austausch, Gesundheitsimpuls	Tea Time & Austausch, Gesundheitsimpuls	Tea Time & Austausch, Gesundheitsimpuls	Tea Time & Austausch, Gesundheitsimpuls	Feedback & offene Fragen, Fastensekt Abschluss...	

Änderungen vorbehalten!

Ingrid Höfinger

Mobil 0043 676/725 19 95 – 0049 15162962362

e-Mail: ingrid.hoefinger@gmail.com

www.fastenlust.at