

FRÖHLICHES FASTEN - Heilfasten im Ollers - 18.-25.2.22

Freitag, 18.2.22 ANKOMMEN	Samstag, 19.2.22 GLAUBERN	Sonntag, 20.2.22 RUHE	Montag, 21.2.22 RUHE	Dienstag, 22.2.22 SCHWEIGEN	Mittwoch, 23.2.22 WANDERN	Donnerstag, 24.2.22 AUSFLUG	Freitag, 25.2.22 FASTENBRECHEN
	Teebar, Sauna, Dampfbad, Fitness 24 Stunden zugänglich						
	individuelle Morgenrituale - Trockenbürsten, Ölziehen, Tee trinken						
	8.00 - 9.00 Yoga mit Hubert						8.00 Fastenbrechen
	ab ca 9.30 Wanderungen / Ausflüge / lokale Inspirationen mit Monika						9.00 - 10.30 Verabschiedung
	12.30 - 13.00 Saftlöffeln						
16.00 Ankunft	13.30 - 17.00 Leberwickel, Zeit für sich und individuelle Termine für Lymphdrainage, Massage, Fastengespräche						
17.00 Begrüßung	17.00 Gentle Moving bzw. Meditation mit Monika						
18.30 Gemüsebrühe	18.30 Gemüsebrühe						
19.00 Impuls Glaubern	19.00 bis open end Impulsvorträge zu Fastenthemen						
20.00 Abendmeditation	Sauna, Dampfbad Kaminfeuer						