

# Programm des Kurses »Fasten nach Buchinger«

## Tagesablauf:

9.00 Uhr bis 10.00 Uhr	gemeinsames Teetrinken
10.00 Uhr bis 11.30 Uhr	Yogastunde
12.00 Uhr bis 13.00 Uhr	gemeinsames Teetrinken
13.00 Uhr bis 15.00 Uhr	Mittagsruhe mit Leberwickel
15.00 Uhr bis 18.00 Uhr	Wanderungen/ Radtouren/ Behandlungen
19.00 Uhr bis 19.30 Uhr	gemeinsames Teetrinken mit Fastensuppe
ab 19.30 Uhr	Abendprogramm

## Wanderungen und Radtouren:

- Neuendorf zum „Süder“-Leuchtturm
- in die Heide
- Strandwanderungen
- Tagestour nach Kloster und zum Leuchtturm

Wann und zu welchem Ziel wird nach Befinden der Gruppe und natürlich auch nach dem Wetter entschieden.

## Das Abendprogramm besteht aus folgenden Vorträgen:

- Einführung in das Fasten nach Buchinger
- Aufbau- und die Ernährung nach der Fastenkur
- Schüßler-Salze – Homöopathie zur Selbstanwendung
- Ayurvedische Methoden zur Körperpflege
- Zusatzstoffe in unseren Nahrungsmitteln
- Säure-Basen-Haushalt und unsere Ernährung

Eine Sauna steht zur Verfügung, Fahrräder sind ebenfalls vorhanden.

Die Kosten von Sauna und Fahrrädern sind in der Kursgebühr enthalten.

## Folgende Behandlungen können zusätzlich gebucht werden:

**Ulrike Wachsmuth** (Physiotherapeutin)

• Rückenmassage	30 min	35,-- EUR
• Honigzupfmassage	30 min	39,-- EUR
• Aromaölmassage	60 min	69,-- EUR
• Fußreflexzonenmassage	30 min	35,-- EUR
	60 min	65,-- EUR
• Lomi Lomi Massage	90 min	109,-- EUR
	120 min	139,-- EUR

---