



Musterwoche im Biohotel Essentis – 7 Tage Fastenwandern in Berlin

**FASTEN
WANDERN**
IN BERLIN

Anschrift des
Hotels: Das
Biohotel Essentis,
Weiskopffstraße
16/17. 12459
BERLIN

Sabrinas
Handynummer:
01577-7765557

09:00	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	09:00	
09:30	Anreise	Morgenbewegung	Morgenbewegung	Morgenbewegung	Morgenbewegung	Morgenbewegung	Morgenbewegung	09:30	
10:30		Morgenrunde & Obstsaft	Morgenrunde & Obstsaft	Morgenrunde & Obstsaft	Morgenrunde & Obstsaft	Morgenrunde & Obstsaft	Morgenrunde	10:30	
14:00		Naturwanderung	Kulturwanderung	Naturwanderung mit Kräuterführung	Kulturwanderung	Naturwanderung	Vorträge zu Gesundheitsthemen	Fastenbrechen	14:00
14:30		Kurzvortrag							
15:00		Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Fastensuppe	Abreise	15:00	
16:00		Kennenlernen & Erklärung zum Glaubersalz, Einlauf & Leberwickel	Leberwickel & Entspannung im Hotel oder Zuhause	Leberwickel & Entspannung im Hotel oder Zuhause	Leberwickel & Entspannung im Hotel oder Zuhause	Leberwickel & Entspannung im Hotel oder Zuhause		16:00	
17:00		Gemüsesuppe							Leberwickel & Entspannung im Hotel oder Zuhause
18:00		Einnahme Glaubersalz oder alternatives Abführmittel im Hotel oder Zuhause	Abendprogramm: Qi-Gong	Abendprogramm: Vorträge & Film	Abendprogramm: Qi-Gong	Abendprogramm: Qi-Gong		18:00	
18:30		18:30							
19:00		19:00							
20:00	20:00								