

Fasten zur Gesundheitsprävention in Hitzacker: Wie verläuft ein typischer Buchingerfastentag?

Uhrzeit	Was?
08:00 Uhr	Morgengymnastik an der frischen Luft (20 min, 3x pro Woche) <i>Alternativ:</i> Aquagymnastik möglich nach Absprache (z.B. bei strömendem Regen)
09:00 Uhr	Fastenfrühstück: Tee mit Honig, ggf. Obstsaft, (Infos zu Stressbewältigung durch die Umstellung dysfunktionaler Ernährungs- und Bewegungsmuster)
ca. 10:30 Uhr	3-4 Stunden Wandern durch die Elbhöhen bergauf und bergab, auch flache Touren an Elbe und Jeetzel entlang. Dabei mit ausreichend Pausen zum Entspannen, Trinken und Genießen der Natur. 1x Vortrag zu vitalstoffreicher Ernährung. (Infos zu Stressbewältigung durch die Umstellung dysfunktionaler Ernährungs- und Bewegungsmuster) 1 x 60 min Stadtführung durch Hitzacker (ca. 5€ pro Person)
Ca. 15.00 Uhr	Pause Individuelle Einkehr: Leberwickel im Bett, Ruhezeit jeder für sich, WELL-VITA im Hotel mit Sauna/Schwimmbad, Zeit für Zusatzangebote wie Massage o.ä.
19:00 Uhr	Fastendinner: klare Gemüsebrühe, Wasser, Tee.
19:30 Uhr	3x 30 min Entspannungseinheit in der Gruppe: Yogaübungen kombiniert mit Muskelentspannung nach Jacobson, Atemübungen und Körperreise.
20:00 Uhr	Zeit zur freien Verfügung (z.B. Darmreinigung, Sauna...) Hotel-Schwimmbad, Wellnessoase... Ggf. Kultur in Hitzacker

Im Rahmen von Bildungsurlaub wird dieser Ablauf entsprechend an den Themenplan angepasst.