

## Fasten zur Gesundheitsprävention in Bad Nenndorf: Wie verläuft ein typischer Buchingerfastentag?

Uhrzeit	Was?
Ab 06:30 Uhr	Individueller Tagesbeginn nach persönlicher Vorliebe: Hotel-Schwimmbad mit Gegenstromanlage & Infrarotkabine stehen zur Verfügung
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 mit Obstsaft und Tee, ggf. Honig, Fastengespräch (Infos zu Stressbewältigung durch die Umstellung dysfunktionaler Ernährungs- und Bewegungsmuster)
ca. 10:30 Uhr	2-3 Stunden Genuss-Wandern im Deister, Norddeutschlands Mittelgebirge, öfter leicht bergauf und bergab, dabei mit ausreichend Pausen zum Entspannen, Trinken und Genießen der Natur. Eine Wanderung auch am Ufer am Steinhuder Meer.
ca. 14:00 Uhr	Pause Individuelle Entspannungseinheit: Leberwickel im Bett, Ruhezeit jeder für sich, Zeit für Zusatzangebote wie Massage o.ä.
18:00 Uhr	Fastendinner: klare Gemüsebrühe, Wasser, Tee.
19:00 Uhr	1x Vortrag zu vitalstoffreicher Ernährung. (Infos zu Stressbewältigung durch die Umstellung dysfunktionaler Ernährungs- und Bewegungsmuster)
Ab 20:00 Uhr	Zeit zur freien Verfügung (z.B. Darmreinigung...) Hotel-Schwimmbad & Wellnessoase... Auf Wunsch weitere externe Angebote wie Kino, Tanzen...

Die Woche beinhaltet 1 x 60 min Yoga, durchgeführt in externen Räumlichkeiten.

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