

Unverbindlicher Wochenablauf:

Samstag:

Anreise zwischen 14:00 Uhr und 16:30 Uhr

Hotel-Rundgang: 15:15 Uhr und 16:15 Uhr

17:00 Uhr Treffen im Gastraum:

Einführung ins Rohkostfasten, Vorstellungsrunde mit allen Teilnehmern

18:00 Uhr Abendmahlzeit (Tee-Auswahl und Gemüsebrühe)

Sonntag:

09:30 Uhr Wanderung auf der König-Hübich-Route um Bad Grund

19:00 Uhr Film "Fasten und Heilen"

Montag:

09:30 Uhr Wanderung zum Hahnebalzer Teich

19:00 Uhr Vortrag über verschiedene Ernährungsformen

Dienstag:

09:30 Uhr Wanderung nach Wildemann oder Hahnenklee,

16:00 Uhr und 17:00 Uhr Yoga

19:00 Uhr Film "Voll verzuckert"

Mittwoch:

09:30 Uhr Gemeinsame Abfahrt nach Altenau

Wanderung vom Kräuterpark Altenau Richtung Torfhaus oder alternativ Wanderung auf den Brocken und Besuch des Kräuterparks in Altenau

19:00 Uhr Vortrag "Selbstheilung"

Donnerstag:

09:30 Uhr Gemeinsame Abfahrt zum Prinzensteich

11-Seen und Teiche-Wanderung um Buntenbock und Clausthal-Zellerfeld

16:00 Uhr und 17:00 Uhr Yoga

19:00 Uhr Infos über Fastenbrechen und Auftage

Freitag:

Fastenbrechen gegen 8:30 (optional)

Auschecken aus dem Zimmern bitte bis 9:30 Uhr***

09:30 Uhr Leichte Aufwärmübungen vor dem Hotel oder im Hotelgarten

09:40 Uhr kleine Wanderung im Bereich von Bad Grund

Ca. 11:30 Rückkehr im Hotel und danach Verabschiedung

*** Diejenigen Gäste, welche mit der Bahn an-und abreisen, können ihr Gepäck für die Zeit der letzten Wanderung am Freitag selbstverständlich im Hotel einstellen. Im Schwimm- und Saunabereich können sich unsere Gäste auch noch einmal vor der Abfahrt frisch machen.

Unverbindlicher Tagesablauf:

08:30 Uhr Treffen im Gastraum

Trinken von basischem Wasser mit Heilerde und oder Tee

09:15 Uhr Kurze Aufwärmübungen vor dem Hotel oder im Hotelgarten

09:30 Uhr Aufbruch zur Wanderungen

Zwischen 11:00 und 11:30 Uhr Rast mit kleinem Rohkostsnack und frischen Obst, Kräuter oder Gemüsesäften

Zwischen 13:00 Uhr und 15:00 (je nach Streckenlänge) Rückkehr ins Hotel

Zeit für Sauna, Massagen, Schwimmbad, basische Anwendungen, Yoga

17:30 Uhr Abendessen mit verschiedenen Gemüsesorten

19:00 Uhr Filme, Vorträge, Diskussionsrunde

(abgesehen von den "Mahlzeiten" finden alle Aktivitäten zusammen mit der Heilfasten-Wandergruppe statt)