

## Deine Zero & You Fastenwoche nach Buchinger auf Gut Buckhagen

| Zeitplan       | Aktivität                                                                                | Treffpunkt       |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Sonntag</b> |                                                                                          |                  |
| 17.00          | Begrüssungsrunde und Aperero<br>Vorstellung des Wochenablaufs                            | Refugium         |
| 19.00          | Gemeinsames Abendessen                                                                   | Refugium         |
| 20.00          | Sauna und zur Ruhe kommen                                                                |                  |
| <b>Montag</b>  |                                                                                          |                  |
| 08.00          | Morgenbewegung                                                                           | Treffen Refugium |
| 09.00          | Morgentee und Glaubersalzeinnahme<br>Anleitungen zu den fastenunterstützenden Massnahmen | Refugium         |
| 12.30          | Frischer Obst-Gemüse-Saft und Mittagstee                                                 | Refugium         |
| 13.30          | Spaziergang über das Gut Buckhagen                                                       | Treffen Refugium |
| 14.30          | Mittagsruhe und Priessnitzpackung                                                        |                  |
|                | Sauna und Wellness bei Lust und Laune, sowie<br>Anwendungen sind möglich                 | Getreidespeicher |
| 19.00          | Hochwertige Fastenbrühe und Abendtee                                                     | Refugium         |
| 19:30          | Abendgespräche am Kamin                                                                  | Refugium         |

| Zeitplan        | Aktivität                                                             | Treffpunkt       |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Dienstag</b> |                                                                       |                  |
| 08:00           | Gesprächsrunde und Morgentee                                          | Refugium         |
| 08:30           | Yoga im Saal                                                          | Herrenhaus       |
| 10.00           | Zeit für fastenunterstützende Massnahmen                              |                  |
| 10:45           | Wanderung durch die Natur                                             | Treffen Refugium |
| 13:30           | Frischer Obst-Gemüse-Saft und Mittagstee                              | Refugium         |
| 14:00           | Mittagsruhe und Priessnitzpackung                                     |                  |
|                 | Sauna und Wellness bei Lust und Laune, sowie Anwendungen sind möglich | Getreidespeicher |
| 18.30           | Hochwertige Fastenbrühe und Abendtee                                  | Refugium         |
| 19.00           | Reflexion und Austausch                                               | Refugium         |
| <b>Mittwoch</b> |                                                                       |                  |
| 08:00           | Morgenbewegung                                                        | Treffen Refugium |
| 08.30           | Gesprächsrunde und Morgentee                                          | Refugium         |
| 09.00           | Zeit für fastenunterstützende Massnahmen                              |                  |
| 10:00           | Wanderung                                                             | Treffen Refugium |
| 13.00           | Frischer Obst-Gemüse-Saft und Mittagstee                              | Refugium         |
| 13.30           | Mittagsruhe und Priessnitzpackung                                     |                  |
|                 | Sauna und Wellness bei Lust und Laune, sowie Anwendungen sind möglich | Getreidespeicher |
| 18.30           | Hochwertige Fastenbrühe und Abendtee                                  | Refugium         |
| 19.00           | Reflexion und Austausch                                               | Refugium         |

| Zeitplan          | Aktivität                                                             | Treffpunkt       |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Donnerstag</b> |                                                                       |                  |
| 08.00             | Morgenbewegung                                                        | Treffen Refugium |
| 08.30             | Gesprächsrunde und Morgentee                                          | Refugium         |
| 09.00             | Zeit für fastenunterstützende Massnahmen                              |                  |
| 10.00             | Wanderung durch die Natur                                             | Treffen Refugium |
| 13.00             | Frischer Obst-Gemüse-Saft und Mittagstee                              | Refugium         |
| 13.30             | Mittagsruhe und Priessnitzpackung                                     |                  |
|                   | Sauna und Wellness bei Lust und Laune, sowie Anwendungen sind möglich | Getreidespeicher |
| 16:30             | Yoga im Saal                                                          | Herrenhaus       |
| 18.30             | Hochwertige Fastenbrühe und Abendtee                                  | Refugium         |
| 19.00             | Reflexion und Austausch                                               | Refugium         |
| <b>Freitag</b>    |                                                                       |                  |
| 08.00             | Morgenbewegung                                                        | Treffen Refugium |
| 08.30             | Gesprächsrunde und Morgentee                                          | Refugium         |
| 09.00             | Zeit für fastenunterstützende Massnahmen                              |                  |
| 10.00             | Wanderung durch die Natur                                             | Treffen Refugium |
| 13.00             | Frischer Obst-Gemüse-Saft und Mittagstee                              | Refugium         |
| 13.30             | Mittagsruhe und Priessnitzpackung                                     |                  |
|                   | Sauna und Wellness bei Lust und Laune, sowie Anwendungen sind möglich | Getreidespeicher |
| 18:30             | Hochwertige Fastenbrühe und Abendtee                                  | Refugium         |
| 19:00             | Reflexion und Austausch                                               | Refugium         |

| Zeitplan       | Aktivität                    | Treffpunkt |
|----------------|------------------------------|------------|
| <b>Samstag</b> |                              |            |
| 09.00          | Gesprächsrunde und Morgentee | Refugium   |
| 10:00          | Fastenbrechen                | Refugium   |
| 11:00          | Reflexion und Verabschiedung | Refugium   |
| 12:00          | Abreise                      |            |

Ärztlich geprüfte  
 Fastenleiterin Nadine Valet  
 nadine@zeroandyou.com  
 +49 170 7753067

Physiotherapeutin  
 Kirstin Fischer  
 kirstin-fischer@gmx.de  
 +49 172 6059670