

Wochenprogramm Basenfastenkur 07.06.- 14.06.2020 Jeder kann, keiner muss!

Sonntag 07.06.	Montag 08.06.	Dienstag 09.06.	Mittwoch 10.06.	Donnerstag 11.06.	Freitag 12.06.	Sonnabend 13.06.	Sonntag 14.06.
Anreisetag	Wasser trinken	Wasser trinken	Wasser trinken	Wasser trinken	Wasser trinken	Wasser trinken	Wasser trinken
16 - 17 Uhr Anreisezeit	8.30 Uhr Aufwachen mit Silvia	8.30 Uhr Morgen- gymnastik mit Ute	Ausschlafen	8.30 Uhr Morgen- gymnastik mit Ute	8.30 Uhr Aufwachen mit Silvia	Ausschlafen	Abreisetag
Schön, dass Du da bist!	Starter trinken	Starter trinken	Starter trinken	Starter trinken	Starter trinken	Starter trinken	9 Uhr Frühstück
Ankommen	9.30 Uhr Frühstück	9.30 Uhr Frühstück	9.30 Uhr Frühstück	9.30 Uhr Frühstück	9.30 Uhr Frühstück	9.30 Uhr Frühstück	und Verabschiedung
Durchatmen	11 Uhr Yoga	10.30 - 12.30 Uhr	10.45 Uhr zubuchbar	10.30-12.30 Uhr	11 Uhr Yoga	10.30 bis 12.30	Vielen Dank, dass Du bei uns warst
Loslassen	mit Doreen	Bewegung an frischer Luft mit Ute	Salzgrottenbesuch bei Doreen 9,- pP.	Bewegung an frischer Luft mit Ute	und Meditation mit Doreen	Saunarium, Basenbad Klangliege	
	13 Uhr Mittagessen	13 Uhr Mittagessen	13 Uhr Mittagessen	13 Uhr Mittagessen	13 Uhr Mittagessen	13 Uhr Mittagessen	
	14 -15 Uhr Mittagsruhe mit Leberwickel	14 - 15 Uhr Mittagsruhe mit Leberwickel	14-15 Uhr Mittagsruhe	14-15 Uhr Mittagsruhe	14-15 Uhr Mittagsruhe	14 - 15 Uhr Mittagsruhe	Gute Heimreise und auf
Begrüßungsrunde	15 Uhr Basenfußbad	15 Uhr Basenbad	Empfehlung	Kräuterwerkstatt	mit Denis	mit Denis	Wiedersehen!
		Saunarium, Klangliege	Ausflug nach	mit Ute	bitte in Liste eintragen	bitte in Liste eintragen	
17 Uhr	16 Uhr Ph-Wert-Messung	bitte in Liste eintragen	Jerichow/Tangermünde	20,00 € pP.			
Abendessen	17 Uhr Abendessen	17 Uhr Abendessen	17 Uhr Abendessen	17 Uhr Abendessen	17 Uhr Abendessen	17 Uhr Abendessen	
im Kaminzimmer	Saunarium, Klangliege			Saunarium, Klangliege	18 Uhr Ernährungs- gespräch mit Jutta	19 Uhr Sauna wer mag	
Hauseinweisung Darmreinigung	in Liste eintragen	19 Uhr Sauna wer mag Darmreinigung	19 Uhr Sauna wer mag	in Liste eintragen Darmreinigung		19 Uhr Sauna wer mag Darmreinigung	

PS.: Euer Essen bereiten wir mit Liebe zu, für pünktliches Erscheinen zu den Mahlzeiten sind wir dankbar.

Zu 22.00 Uhr empfehlen wir die Nachtruhe, möglichst vorher aufregende Fernsehsendungen meiden und das Handy (im Flugmodus ;-)) in das Badezimmer verbannen,für einen erholsamen Schlaf.