

Wochenprogramm Basenfastenkur

09.05. bis 16.05.21

Jeder kann, keiner muss!

Sonntag, 9.5.	Montag, 10.5.	Dienstag, 11.5.	Mittwoch, 12.5.	Donnerstag, 13.5.	Freitag, 14.5.	Samstag, 15.5.	Sonntag, 16.5.
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
	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
Ankommen Durchatmen Loslassen	11 Uhr Yoga mit Doreen	10.30 - 12.30 Uhr Bewegung an frischer Luft mit Ute	10.45 Uhr zubuchbar Salzgrottenbesuch bei Doreen 9,- pP.	10.30-12.30 Uhr Bewegung an frischer Luft mit Ute	11 Uhr Yoga und Meditation mit Doreen	10.30 bis 12.30 Saunarium, Basenbad Klangliege	Vielen Dank, dass Du bei uns warst
Begrüßungsrunde	13 Uhr Mittagessen	13 Uhr Mittagessen	13 Uhr Mittagessen	13 Uhr Mittagessen	13 Uhr Mittagessen	13 Uhr Mittagessen	Gute Heimreise und auf Wiedersehen!
	14 -15 Uhr Mittagsruhe mit Leberwickel	14 - 15 Uhr Mittagsruhe mit Leberwickel	14-15 Uhr Mittagsruhe	14-15 Uhr Mittagsruhe 14:30 Uhr zubuchbar	14-15 Uhr Mittagsruhe zubuchbare Massagen mit Denis bitte in Liste eintragen	14 - 15 Uhr Mittagsruhe zubuchbare Massagen mit Denis bitte in Liste eintragen	
	15 Uhr Basenfußbad	15 Uhr Basenbad Saunarium, Klangliege bitte in Liste eintragen	Empfehlung Ausflug nach Jerichow/Tangermünde	Kräuterwerkstatt mit Ute 20,00 € pP.			
17 Uhr	16 Uhr Ph-Wert-Messung	17 Uhr Abendessen	17 Uhr Abendessen	17 Uhr Abendessen	17 Uhr Abendessen	17 Uhr Abendessen	
Abendessen im Kaminzimmer	17 Uhr Abendessen	17 Uhr Abendessen	17 Uhr Abendessen	17 Uhr Abendessen	17 Uhr Abendessen	17 Uhr Abendessen	
Hauseinweisung Darmreinigung	Saunarium, Klangliege in Liste eintragen	19 Uhr Sauna wer mag Darmreinigung	19 Uhr Sauna wer mag	Saunarium, Klangliege in Liste eintragen Darmreinigung	18 Uhr Ernährungs- gespräch mit Jutta	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.