

## Ablauf der Fastenwoche vom 11.10. – 16.10.2021

### Montag, 11.10.2021

Bis ca. 15 Uhr Anreise

- 15:30 Uhr Begrüßung mit kleiner Kennenlern-Runde und anschließendem Rundgang
- 17:00 Uhr Basensüppchen und Tee  
Gesprächsrunde „Warum Glaubern und Einlauf?“
- 18:00 Uhr Glauberzauber und Leberwickel
- 19:00 Uhr Tee und Meditation

### Dienstag, 12.10.2021

- 8:00 Uhr Morgengymnastik mit Kneipgang in der Ostsee (ca. 45 min)
- 8:45 Uhr Fastenfrühstück nach Rene Gräber  
Befindlichkeitsrunde
- 9:30 Uhr Wanderung
- 12:30 Uhr Rückkehr und Fasten-Mittagsmahlzeit  
Danach Leberwickel und Mittagsruhe
- 14:30 Uhr frisch zubereitete Gemüsebrühe
- 15:00 Uhr Zeit zur eigenen Besinnung  
alternativ Klangreise
- 16:00 Uhr Saunabesuch
- 19:00 Uhr Gesprächsrunde „Fasten und Heilen“  
anschließend Meditation über die Seele

### Mittwoch, 13.10.2021

- 8:00 Uhr Morgengymnastik mit Kneippgang in der Ostsee (ca. 45 min)
- 8:45 Uhr Fastenfrühstück nach Rene Gräber  
Befindlichkeitsrunde
- 9:30 Uhr Fahrt nach Klein-Jasedow
- 10:00 Uhr einen Gong selber klingen lassen im Klanghaus Klein Jasedow
- 12:00 Uhr Fasten-Mittagsmahlzeit und anschließende Entspannung mit einer  
Klangmeditation
- 15:00 Uhr Rückkehr ins Ferienhaus  
Zeit für Entspannung - auf Wunsch persönliche Klangmassage oder  
Pranabehandlung (kostenpflichtig)
- 18:00 Uhr frisch zubereitete Gemüsebrühe und Tee
- 19:00 Uhr Gesprächsrunde „Basische Ernährung – warum?“  
Meditation über 2 Herzen

### Donnerstag, 14.10.2021

- 8:00 Uhr Morgengymnastik mit Kneippgang in der Ostsee (ca. 45 min)
- 8:45 Uhr Fastenfrühstück nach Rene Gräber  
Befindlichkeitsrunde
- 9:30 Uhr Wanderung auf Usedom  
mit Trinkpausen
- 13:00 Uhr Rückkehr  
Fasten-Mittagsmahlzeit, danach Leberwickel und Mittagsruhe
- 15:30 Uhr Gemüsesaft und Tee
- 16:00 Uhr Sauna
- 18:30 Uhr frisch zubereitete Gemüsebrühe und Tee
- 19:00 Uhr Gesprächsrunde zum Fasten nach F. X. Mayr  
Meditation

### Freitag, 15.10.2021

- 8:00 Uhr Morgengymnastik mit Kneippgang in der Ostsee (ca. 45 min)
- 8:45 Uhr Fastenfrühstück nach Rene Gräber  
Befindlichkeitsrunde
- 9:30 Uhr Fahrt mit dem Bus nach Bansin
- 10:00 Uhr Strandwanderung mit BreathWalk
- 12:00 Uhr Fasten-Mittagsmahlzeit und anschließende Bummel durch Bansin
- 14:00 Uhr Rückkehr  
Zeit für Ruhe und Entspannung – auf Wunsch Herstellung von Smoothie aus  
Wildkräutern
- 16:00 Uhr Saunabesuch
- 19:00 Uhr Gesprächsrunde Aufbauatage  
Abschlussmeditation

### Sonnabend, 16.10.2021

- 8:00 Uhr Morgengymnastik mit Kneippgang in der Ostsee (ca. 45 min)
- 8:45 Uhr Befindlichkeitsrunde mit Tee
- 9:00 Uhr feierliches Fastenbrechen
- 10:00 Uhr Abschlussrunde und Verabschiedung

Bei Anreise mit der Bahn ist ein Abholservice vom Bahnhof Bad Doberan möglich  
Ich stehe Ihnen jederzeit bei Fastenproblemen als Fastenleiterin und Prana Anwenderin zur  
Verfügung. Auf Wunsch erhalten Sie individuelle Termine für eine Prana Anwendung.

Ich wünsche uns allen eine spannende Reise zu uns selbst!

HP Psych. Dipl.-Ing. und Prana-Lehrerin Nora Gröbel