

Seminarablauf:

Montag und Dienstag Ausleitungstage

Mittwoch und Donnerstag Fastentage

Freitag: Besprechung individuell, ob Fastenzeit noch verlängert wird, oder beendet werden sollte.

Tagesplan:

Montag 23.3.09

8 : 00 Uhr: Begrüßung durch unser Team und gemeinsames Fastenfrühstück

Gesang /Gymnastik/Handhabung der Ingwer Ausleitungskekse

9:00Uhr: Arztbesuch

11:30Uhr: Mittagessen

anschließend Leberwickel und Mittagsruhe bis 15 :00 Uhr

15:00 Uhr: Nachmittagsfastenjause (Ausleitungskost), im Anschluss daran
gemeinsamer Spaziergang

17:30 Uhr: Fastenabendessen

Dienstag, 24.3.09

Vor dem Aufstehen Ingwer Ausleitungskeksegranulat einnehmen

07 : 30 Uhr: Blutzuckermessung und Blutdruckkontrolle

08:00 Uhr : gemeinsames Fastenfrühstück – Gesang - Zeit für persönliches
Gespräch

09:00 Uhr: Vortrag

10:30 Uhr: Meditation /Gymnastik im Garten

11:30: gemeinsames Fastenmittagessen anschließend Leberwickel und
Mittagsruhe bis 15:00 Uhr

15:00 Uhr: gemeinsame Ausleitungsjause danach Spaziergang

17:30 Uhr: Fastenabendessen

Mittwoch, 25.3.09

Vor dem Aufstehen Ingwerausleitungsekse essen

07:30 Uhr: Blutzuckermessung/Blutdruckmessung

08:00 Uhr: Fastenfrühstück – Gesang - Zeit für pers. Gespräch

09:00 Uhr: Vortrag

10:30 Uhr: Meditation/Gymnastik im Garten

11:30 gemeinsames Fastenmittagessen, anschließend Leberwickel und Pause

15:00 Uhr: Fastenjause anschließend Spaziergang oder Schwimmen/Wellnessen

17:30 Uhr: Fastenabendessen

Donnerstag, 26.3.09

Vor dem Aufstehen Ingwer Ausleitungskeksegranulat einnehmen

07 : 30 Uhr: Blutzuckermessung und Blutdruckkontrolle

08:00 Uhr : gemeinsames Fastenfrühstück - Gesang - Zeit

09:00 Uhr: Vortrag

10:30 Uhr: Meditation /Gymnastik im Garten

11:30: Uhr: gemeinsames Fastenmittagessen anschließend Leberwickel und
Mittagsruhe bis 15:00 Uhr

15:00 Uhr: gemeinsame Ausleitungsjause danach Spaziergang oder
Schwimmen, Wellnessen

17:30 Uhr: Abenfastenessen

Freitag 27.3.09

Vor dem Aufstehen Ingwer Ausleitungskeksegranulat einnehmen

07 : 30 Uhr: Blutzuckermessung und Blutdruckkontrolle

08:00 Uhr : gemeinsames Fastenfrühstück – Gesang - Zeit

09:00 Uhr: Abschlussuntersuchung bei Hildegardärztin und Kurärztin Dr.A.
Schaffler

10:30Uhr: gemeinsame Besprechung aller Kursteilnehmer mit den Kursleitern

11:30: gemeinsames Fastenmittagessen, anschließend Leberwickel .

Leider ist unser Seminar schon aus, aber wer möchte kann noch ein paar

nette Tage im Hotel anschließen. Wem es aus ärztlicher Sicht erlaubt wurde, alleine ein Fastenprogramm weiterzuführen, kann das nach

Rücksprache gerne auch machen.

Alles Gute und schöne,erholsame Fastentage wünscht Ihnen die Ordination Dr. Schaffler
Sowie alle Mitarbeiter des Hildegard Zentrums Bad Miterndorf