

# Tagesablauf - Fasten und Tanzen

---

Morgens	Zahn- und Zungenreinigung, 1 – 2 Glas warmes Wasser Körper bürsten
7.00 Uhr	Sitzen in Stille
7.30 Uhr	Bewegung im Freien danach Kräuter-Tee mit Honig genießen
	Einlauf und Dusche (innere + äußere Reinigung) Hautpflege
9.00 Uhr	Gesprächsrunde / Fragen / Infos zum Tagesablauf
anschließend	Thema (Vorgänge im Körper beim Fasten, Säure-Basen- Haushalt, gesunde Ernährung u.v.a.m.)
ca. 10.30 Uhr	Wanderung (4 bis 12 km, oft mit Möglichkeiten zum Abkürzen oder Verlängern)
ODER:	Tanzen (90 min) warming up – angeleitete Bewegungs-Improvisation – cool down
ca. 12.30 Uhr	(z.T. auch unterwegs:) Gemüse- oder Obstsaft
nachmittags	Leberwickel + Ruhezeit
15.30 Uhr	Tanzen (90 min) ODER: Bewegung / Entspannung
18.00 Uhr	Gemüse-Brühe
19.00 Uhr	ZEIT haben - oder Angebote nutzen
20.15 Uhr	Blitzlicht und Tagesausklang
	Ausreichend Schlaf

