



Fastenwandern im Haus Rufinus

Ablauf, Leistungen und Beschreibung der Fastenwanderwoche

Tag 1 (Samstag) – Entlastungstag (hierfür erhalten Sie mit der Anmeldung auch noch Unterlagen) / Anreise / 18:00 Uhr das große Treffen zum Kennenlernen und Information

Tag 2 (Sonntag) – Frühgymnastik / Guten-Morgen-Tee / Glaubern / Saft / Wanderung / Zeit zum Ausruhen, Leberwickel usw. / Fastensuppe / Infoabend über die begleitenden Massagen bzw. Wellnessangebot

Tag 3 (Montag) – Frühgymnastik / Guten-Morgen-Tee / Wanderung / Saft / Zeit zum Entspannen mit Massagen, Fußbad, Leberwickel usw. / Fastensuppe / Abendprogramm - Yoga

Tag 4 (Dienstag) – Frühgymnastik / Guten-Morgen-Tee / Wanderung / Saft / Zeit für Wellness, Massagen, Leberwickel usw. / Fastensuppe / Abendprogramm – Feldenkrais Methode

Tag 5 (Mittwoch) – Freizeittag ohne Zwang – Frühgymnastik / Guten-Morgen-Tee / Angeboten wird eine kleine Wanderung - Teilnahme nach Lust und Laune / Danach oder eben auch schon vorher können Sie Ihre Zeit einteilen wie Sie wollen z.B. für Ausflüge, Massagen, Kosmetik oder Nichtstun / Fastensuppe / Abendprogramm - Faszientraining

Tag 6 (Donnerstag) – Frühgymnastik / Guten-Morgen-Tee / Wanderung / Saft / Zeit für Wellness, Leberwickel usw. / Fastensuppe / Vortrag: „Fastenbrechen und die Ernährung nach dem Fasten“

Tag 7 (Freitag) - Tag des Fastenbrechens & Abend des Abschieds (sonst Tagesablauf wie am Tag 4)

Tag 8 (Samstag) – leichtes gemeinsames Frühstück & Abreise

Begleitend wird das Ölziehen und Salzfußbad angeboten:

Ölziehen - ein einfaches Verfahren mit verblüffender Wirkung!

Morgens vor dem Zähneputzen dient das Ölziehen oder Ölsaugen mit Sonnenblumenöl zusätzlich der Entschlackung über den Mund-/Rachenraum. Toxine können an das Öl gebunden und ausgeschieden werden, die Immunkraft wird gestärkt, das Zahnfleisch gekräftigt.

Nach der täglichen Wanderung können wir uns mit einem warmen **Salzfußbad** entspannen. Die Durchblutungsförderung und Ausleitung wirkt nicht nur lokal an den Füßen, sondern über die Reflexzonen in ganzen Körper. Der Gewebstoffwechsel wird aktiviert und Schwellungen können zurückgehen.