

HAUS RUFINUS

AM KLOSTER SEEON



WELLNESSHOTEL GARNI

♥♥♥  
SUPERIOR

*Das Rufinus... für die Augenblicke im Leben*

## **Fastenwandern mit Yoga im Haus Rufinus**

### **Ablauf, Leistungen und Beschreibung der Fastenwanderwoche mit Yoga**

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) – Meditation & Früh-Yoga / Guten-Morgen-Tee / Darmreinigung nach Yoga-Art (ähnlich wie Glaubern) / Saft / Yoga / Zeit zum Ausruhen, Leberwickel usw. / Fastensuppe / Infoabend über die begleitenden Massagen bzw. Wellnessangebot

Tag 3 (Montag) – Meditation & Früh-Yoga / Guten-Morgen-Tee / Yoga / Saft / Wanderung / Zeit zur Entspannung mit Fußbad, Leberwickel usw. / Fastensuppe / Zeit für die ersten Anwendungen

Tag 4 (Dienstag) – Meditation & Früh-Yoga / Guten-Morgen-Tee / Yoga / Saft / Wanderung / Zeit zur Entspannung mit Fußbad, Leberwickel usw. / Fastensuppe / Zeit für Wellness und Massagen

Tag 5 (Mittwoch) – Freizeittag ohne Zwang – Meditation & Früh-Yoga / Guten-Morgen-Tee / Angeboten wird eine kleine Yoga- Einheit - 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 / Zeit für Wellness und Massagen

Tag 6 (Donnerstag) - Meditation & Früh-Yoga / Guten-Morgen-Tee / Yoga / Saft / Wanderung / Zeit zur Entspannung mit Fußbad, Leberwickel usw./ Fastensuppe/ Vortrag: „Fastenbrechen und die Ernährung nach dem Fasten“ / Zeit für Wellness und Massagen

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 Leinöl 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.