

PROGRAMM "BASENFASTEN-WOCHE"



SONNTAG

- **Anreise ab 15 Uhr**
- 16:15 Uhr: Begrüßung, Einführungsvortrag
- 17:45 Uhr: Abendessen

MONTAG

- 7:45 Uhr: Yoga
- 7:30 - 9 Uhr: Frühstück
- 9:15 Uhr: Fastenrunde mit Vortrag
- 12:30 Uhr: Mittagessen
- 17:45 Uhr: Abendessen

DIENSTAG

- 7:30 - 9 Uhr: Frühstück
- 9:30 Uhr: Spaziergang
- 12:30 Uhr: Mittagessen
- 16:45 Uhr: Basenfußbad mit Fastenrunde
- 17:45 Uhr: Abendessen

MITTWOCH

- 7:45 Uhr: Yoga
- 7:30 - 9 Uhr: Frühstück
- 9:15 Uhr: Fastenrunde mit Vortrag
- 12:30 Uhr: Mittagessen
- 17:45 Uhr: Abendessen

DONNERSTAG

- 7:30 - 9 Uhr: Frühstück
- 9:30 Uhr: *Spaziergang*
- 12:30 Uhr: Mittagessen
- 17:45 Uhr: Abendessen

FREITAG

- 7:30 - 9 Uhr: Frühstück
- 12:30 Uhr: Mittagessen
- 17:45 Uhr: Abendessen
- 18:15 Uhr: Fastenrunde mit Vortrag
- 19:30 Uhr: *Yin Yoga*

SAMSTAG

- 7:30 - 9 Uhr: Frühstück
- 12:30 Uhr: Mittagessen
- 17:15 Uhr: Abschlussrunde
- 17:45 Uhr: Abendessen

SONNTAG

- 7:30 - 9 Uhr: basenüberschüssiges Frühstück
- **Abreise bis 11 Uhr**





PROGRAMM

"BASISCHE AUSZEIT"

SONNTAG

- **Anreise ab 15 Uhr**
- 16 Uhr: Begrüßung, Einführungsvortrag
- 18 Uhr: Abendessen

MONTAG

- 7:30 - 9 Uhr: Frühstück
- 9:30 Uhr: Spaziergang
- 12:30 Uhr: Mittagessen
- 17:45 Uhr: Abendessen

DIENSTAG

- 7:45 Uhr: *Yoga*
- 7:30 - 9 Uhr: Frühstück
- 12:30 Uhr: Mittagessen
- 17:45 Uhr: Abendessen

MITTWOCH

- 7:45 Uhr: *Yoga*
- 7:30 - 9 Uhr: Frühstück
- 9 Uhr: Zeit für Fragen
- 12:30 Uhr: Mittagessen
- 17:45 Uhr: Abendessen

DONNERSTAG

- 7:30 - 9 Uhr: Frühstück
- **Abreise bis 11 Uhr** oder Verlängerung normaler Aufenthalt