

# Ablauf der Fastentage in Schloss Wartegg – 2018

## **1.Tag**

**Ankommen im Schloss bis 14:00**

**15:00 Gemeinsames Treffen und Kennenlernen im Seminarraum**

**18:00 Gemeinsame Meditation – anschliessend trinken und den Tag ausklingen lassen**

*Dieser Tag ist schon TRINKTAG – bitte halte Dich daran. Die genaue Anweisung zum Trink-Tag und den Entlastungstagen vorab erhältst Du bei Deiner Anmeldung.*

## **2.Tag**

**7:30 bis 8:00 leichte Körperübungen**

**Danach gemeinsames Trinken – Tee, Ingwer-Wasser, Säfte ... je nach Belieben**

**9:00 bis ca. 10:30 Meditation – Bewusstes Atmen**

**14:00 bis ca. 15:30 Treffen zur Erklärung der STILLE- und NICHT-TRINKEN-Stunden**

**Freie Zeit zur Verfügung bis 17:30 für Spaziergänge, relaxen, Sauna, trinken ...**

**Möglichkeit für Einzeltermine**

*Die Einzeltermine sind immer in den Zeiten zwischen den Treffen bzw. den Meditationen möglich und werden vor Ort persönlich mit Gabriela vereinbart.*

*Pro Person ist ein Einzeltermin (Coaching oder Massage) im Fasten-Paket inkludiert*

**17:30 LETZTES GEMEINSAMES TEE TRINKEN und in die STILLE gehen für ca. 24 Stunden anschliessend Meditation bis ca. 19:00**

*NICHT-TRINKEN, NICHT-ESSEN und STILLE – in diesen Stunden können Gefühle und Emotionen hoch kommen. Doch Du bist liebevoll begleitet – hab Vertrauen in DICH und Deinen Körper.*

## **3.Tag in STILLE und NICHT TRINKEN**

**7:30 bis 8:00 leichte Körperübungen**

**Zeit für RUHE oder einem Morgenspaziergang im Park**

**9:00 bis ca. 10:30 Meditation – bewusstes Atmen**

**Freie Zeit zur Verfügung bis 17:30 für Spaziergänge, relaxen, Sauna**

**17:30 ERSTER GEMEINSAMER SCHLUCK WASSER**

**dann Meditation bis ca. 19:00 – anschliessend ist die STILLE AUFGEHOBen**

**Den Abend ausklingen lassen bei Tee, Wasser, Säfte, Unterhaltung 😊 ...**

## **4.Tag**

**7:30 bis 8:00 leichte Körperübungen**

**Danach gemeinsames Trinken – Tee, Ingwer-Wasser, Säfte ... je nach Belieben**

**9:00 bis ca. 10:30 Meditation – bewusstes Atmen**

**14:00 bis ca. 15:00 Treffen zur Einführung in die Auftage**

**Freie Zeit zur Verfügung bis 18:00 für Spaziergänge, relaxen, Sauna, trinken**

**18:00 Meditation bis ca. 19:30**

**Den Abend ausklingen lassen bei Tee, Wasser, Säfte ...**

## **5.Tag**

**7:30 bis 8:00 leichte Körperübungen**

**Danach gemeinsames Trinken – Tee, Ingwer-Wasser, Säfte ... je nach Belieben**

**9:00 bis ca. 10:30 Meditation – bewusstes Atmen, Abschluss, Reflektion**

**Anschliessend die Möglichkeit, einen ayurvedischen Brei zu geniessen – freiwillig**

*Wer noch beim Trinken bleiben möchte, herzlich gerne*

**ca. 12:00 Abreise**

*PS: Dieser Ablauf kann sich je nach Gruppenthemen und Gruppenenergien etwas abändern.*