

| | So, 01.03.2026 | Mo, 02.03.2026 | Di, 03.03.2026 | Mi, 04.03.2026 | Do, 05.03.2026 | Fr, 06.03.2026 | Sa, 07.03.2026 |
|-----------|----------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 08.45 Uhr | | sanftes Yoga | sanftes Yoga | sanftes Yoga | sanftes Yoga | sanftes Yoga | sanftes Yoga |
| 09.30 Uhr | | gemeinsamer Frühstückstee | gemeinsamer Frühstückstee | gemeinsamer Frühstückstee | gemeinsamer Frühstückstee | gemeinsamer Frühstückstee | gemeinsamer Frühstückstee |
| 10.00 Uhr | | Abführen mit Glaubersalz | 10.15 Uhr "Seelenfutter" - Biblischer Impuls als spirituelle Einführung in den Tag | 10.15 Uhr „Seelenfutter“ - Biblischer Impuls als spirituelle Einführung in den Tag | 10.15 Uhr „Seelenfutter“ - Biblischer Impuls als spirituelle Einführung in den Tag | 10.15 Uhr „Seelenfutter“ - Biblischer Impuls als spirituelle Einführung in den Tag | Gemeinsames Fastenbrechen und Abschlussrunde; anschließend individuelle Abreise |
| 11.00 Uhr | | | | | | Wassergymnastik | |
| 12.00 Uhr | | | gemeinsame Fastenbrühe | gemeinsame Fastenbrühe | gemeinsame Fastenbrühe | gemeinsame Fastenbrühe | |
| 13.00 Uhr | | | | Zeit für Anwendungen und Zeit im Schwimm- und Saunabereich | | Zeit für Anwendungen und Zeit im Schwimm- und Saunabereich | |
| 14.00 Uhr | | | Spaziergang für die Seele | | Kräuterwanderung | | |
| 15.00 Uhr | | | | | | | |
| 16.00 Uhr | Begrüßung und Information zum Ablauf | | | | | | |
| 17.00 Uhr | Rundgang über die Anlage | | Vortrag - Hilfe aus der Natur ... sich selbst Gutes tun | Vortrag - Wellness für Körper, Geist und Seele (praktische Tips für den Alltag) | „Vortrag zum Thema Ayurveda durch unseren indischen Spezialisten Dr. Joseph Vadakkan" | | |
| 18.00 Uhr | gemeinsame Gemüsebrühe | gemeinsame Fastenbrühe | gemeinsame Fastenbrühe | gemeinsame Fastenbrühe | gemeinsame Fastenbrühe | gemeinsame Fastenbrühe | |
| 19.00 Uhr | AusKLANG des Tages, Klang - Meditation | | AusKLANG des Tages, Klang - Meditation | AusKLANG des Tages, Klang - Meditation | AusKLANG des Tages, Klang - Meditation | Filmabend | |
| 20.00 Uhr | | | | | | | |