

# Programm des »Ayurvedischen Fastenkurses« & Kurs »Basenfasten«

## Tagesablauf:

9.00 Uhr bis 10.00 Uhr	gemeinsames Teetrinken
10.00 Uhr bis 11.30 Uhr	Yogastunde
12.00 Uhr bis 13.00 Uhr	gemeinsames Mittagessen
13.00 Uhr bis 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 Uhr bis 18.00 Uhr	Wanderungen/ Radtouren/ Behandlungen
19.00 Uhr bis 19.30 Uhr	gemeinsames Abendessen
ab 19.30 Uhr	Abendprogramm

## Wanderungen und Radtouren:

- zum Süder-Leuchtturm und zum „Gellen“
- Fahrradtour zum „Alten Bessin“
- Tagestour nach Kloster und zum Leuchtturm

An Behandlungstagen kann jeder den Nachmittag selbst gestalten.

## Das Abendprogramm besteht aus folgenden Vorträgen:

### ayurvedischer Fastenkurs

- Ayurvedische Methoden zur Körperpflege
- Bestimmung des eigenen Doshas
- Ayurvedische Ernährung

### Kurs Basenfasten

- Zusatzstoffe in unseren Nahrungsmitteln
- Säure-Basen-Haushalt und  
Tipps zur basenreichen Ernährung

Eine Sauna steht zur Verfügung, Fahrräder sind ebenfalls vorhanden.  
Die Kosten von Sauna und Fahrrädern sind in der Kursgebühr enthalten.

## Folgende Behandlungen können zusätzlich gebucht werden:

### Ulrike Wachsmuth (Physiotherapeutin)

- |                         |         |            |
|-------------------------|---------|------------|
| • Rückenmassage         | 30 min  | 30,-- EUR  |
| • Honigzupfmassage      | 30 min  | 33,-- EUR  |
| • Aromaölmassage        | 60 min  | 60,-- EUR  |
| • Fußreflexzonenmassage | 60 min  | 55,-- EUR  |
| • Lomi Lomi Massage     | 90 min  | 99,-- EUR  |
|                         | 120 min | 129,-- EUR |
-