



FRIEDBORN  
KUR- UND  
GESUNDHEITZENTRUM

Fastenwandern – Heilfasten – Intervallfasten – FriedbornKost

## **BEISPIEL-Wochenprogramm**

### **Täglich:**

- 07.00 – 08.00** Morgentrank „Excelsior“, eine basische Gemüsebrühe. Sie wird täglich frisch aus Bioland-/Demeter Gemüse gekocht.  
**08.30 – 09.30** Fastenbuffet mit frischem Obstsaft und FriedbornKost  
**12.30 – 13.30** Fastenbuffet mit frischem Gemüsesaft und FriedbornKost  
**18.00 – 19.00** Fastenbuffet mit milchsauren Säften und FriedbornKost

---

### ***SAMSTAG***

- 17.15 Uhr Rundgang – wo finden Sie was in FRIEDBORN  
18.00 Uhr Abendessen /-trinken  
18:30 Uhr Begrüßung der Gäste und Vorstellung des Hauses und des Wochenprogramms

---

### ***SONNTAG***

- 15.00 Uhr Vorstellung der Themen- bzw. Seminarwoche

---

### ***MONTAG***

- 07.30 Uhr Shibashi oder Bewegung  
vormittags Aufnahmegespräch bei unserem Arzt, Verordnung der Anwendungen  
ab 08.30 Uhr bis 11.30 Uhr: Wiegen und Messen im Labor  
11.30 Uhr Gesprächsrunde über Fasten und unterstützende Therapien mit unserem Arzt  
14:00 Uhr Wanderung im schönen Hotzenwald  
16.30 Uhr Tiefenentspannung über Zimmerlautsprecher  
19:00 Uhr Themen- bzw. Seminarwoche

---

### ***DIENSTAG***

- 07.30 Uhr Shibashi oder Bewegung  
14.00 Uhr Wanderung im schönen Hotzenwald  
19:00 Uhr Themen- bzw. Seminarwoche

---

### ***MITTWOCH***

- 07.30 Uhr Shibashi oder Bewegung  
14.00 Uhr Wanderung im schönen Hotzenwald  
19:00 Uhr Themen- bzw. Seminarwoche

---

### ***DONNERSTAG***

- 07.30 Uhr Shibashi oder Bewegung  
ab 08.30 Uhr bis 11.30 Uhr: Wiegen und Messen im Labor  
09.00 Uhr bis 11.30: Private Arzttermine  
14.00 Uhr Wanderung im schönen Hotzenwald  
19:00 Uhr Themen- bzw. Seminarwoche

---

### ***FREITAG***

- 07.30 Uhr Shibashi oder Bewegung  
11.30 Uhr Wochenruckblick und Ernahrungsrunde  
14.00 Uhr Wanderung im schönen Hotzenwald

---

### ***SAMSTAG***

- 09:30 Uhr Fahrt nach Bad Säckingen und Stein-Säckingen zum Bahnhof (Rückfahrt mit Bus und Konuskarte oder privat mit PKW)

---

*Programmänderungen vorbehalten*

***Bitte beachten Sie unsere Themen- / Seminarwochen***