



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.
- 08.00 – 08.30** von Montag bis Freitag werden Klistiere von uns gemacht, wenn die Zimmertür für uns sichtbar OFFEN steht (nur für Fastende).
- 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 Begruung der Gäste und Vorstellung des Hauses und des Wochenprogramms

SONNTAG

- 11.30 Uhr Spaziergang

MONTAG

- 07.30 Uhr Shibashi
- 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 Vortragabend

DIENSTAG

- 07.30 Uhr Shibashi
- 11.00 Uhr Yoga und Entspannung in der Turnhalle
- 14.00 Uhr Wanderung im schönen Hotzenwald
- 14.45 Uhr Gemaigte Wanderung
- 19.30 Uhr Vortrag über den Hotzenwald

MITTWOCH

- 07.30 Uhr Shibashi
- 14.00 Uhr Wanderung im schönen Hotzenwald

DONNERSTAG

- 07.30 Uhr Shibashi
- 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
- 14.30 Uhr Wildkrauterspaziergang
- 19.15 Uhr Marchenabend

FREITAG

- 07.30 Uhr Shibashi
- 11.30 Uhr Wochenruckblick und Ernahrungsrunde
- 14.00 Uhr Wanderung im schönen Hotzenwald
- 14.45 Uhr Gemaigte Wanderung

SAMSTAG

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

Programmänderungen vorbehalten

Bitte beachten Sie unsere Themen- / Seminarwochen