



Seminarhaus Anette Steinhof

Seminarhaus HH.-Ch. 16 - 24623 Großenaspe

Fastenwoche Beispielprogramm

Kontakt:

Hamburger Chaussee 16

24623 Großenaspe

Telefon: 04327140360

Fax: 04327140369

Email: info@seminarhaus-anette-steinhof.de

Großenaspe, 31.01.2011

Seminarhaus Anette Steinhof

Leitung: Anette Steinhof / Carsten Krömer

Veranstalter: Raus in die Natur

Samstag

- 15.30 Uhr **Anreise**
Die Zimmer können ab 15:30 Uhr bezogen werden.
- 16.30 Uhr **Begrüßung**
Treffen im Kaminzimmer
Kennenlernen in einer gemütlichen Runde, es steht Obst und Gemüse für ein letztes Essen zur Verfügung
- kleiner Spaziergang
- 18.30 Uhr Treffen zum Glaubern / Was passiert beim Fasten
- Ausklang des Tages**

Sonntag

- 8.15 Uhr **Treffen zum Frühsport**
Findet bei jedem Wetter statt:
Der Wettersituation entsprechend anziehen

Wichtig: Mütze

Darmreinigung

- 10.15 Uhr **Morgendliche Gesprächsrunde mit Tee**
in bequemer Sportkleidung
- 11.00 Uhr **Gymnastische Übungen die ein Loslassen von Spannungen ermöglichen**
Stretching / Meditative Übung
- 12.15 Uhr Treffen zur gemeinsamen Einnahme der Mittagsbrühe

Mittagsruhe
- 15.00 Uhr **Spaziergang**
- 18.00 Uhr **Abendliche Gesprächsrunde**
Saft trinken
Vorlesestunde
- 19.00 Uhr Ende des Tagesprogramms

Montag

- 8.15 Uhr **Treffen zum Frühsport**
Findet bei jedem Wetter statt: Der Wettersituation entsprechend anziehen
Wichtig: Mütze
- 10.00 Uhr **Morgendliche Gesprächsrunde mit Tee**
in bequemer Sportkleidung
- 11.00 Uhr **Rückenschule**
Entspannungsübungen (Schwerpunkt Schulter, Nacken, Rücken)
- 12.00 Uhr Treffen zur gemeinsamen Einnahme der Mittagsbrühe

Mittagsruhe
- 15.00 Uhr **Spaziergang**
- 18.00 Uhr **Abendliche Gesprächsrunde mit Thema**
Saft trinken
Vorlesestunde
- 19.30 Uhr Ende des Tagesprogramms

Dienstage

- 8.15 Uhr **Treffen zum Frühsport**
Findet bei jedem Wetter statt: Der Wettersituation entsprechend anziehen
Wichtig: Mütze

Darmreinigung

- 10.15 Uhr **Morgendliche Gesprächsrunde mit Tee**
- 10.30 Uhr **Meditation**
- 12.00 Uhr Treffen zur gemeinsamen Einnahme der Mittagsbrühe
Mittagsruhe
- 15.00 Uhr **kleiner Spaziergang**
- 16.00 Uhr **Schwimmen & Sauna**
- 19.30 Uhr **Abendliche Gesprächsrunde**
Die Macht unserer Gedanken
Saft trinken
- 20.00 Uhr Ende des Tagesprogramms

Mittwoch

- 6.00 Uhr **In den Tag wandern bis ca. 7.30 Uhr**
Findet bei jedem Wetter statt: Der Wettersituation entsprechend anziehen.
Wichtig: Mütze
- 8.00 Uhr **Morgendliche Gesprächsrunde mit Tee**

Der verbleibende Morgen bleibt frei für eigene Aktivitäten
Möglichkeit um Massagen zu buchen!
- 12.00 Uhr Treffen zur gemeinsamen Einnahme der Mittagsbrühe
Mittagsruhe
- 15.00 Uhr **Gymnastik im Raum**
- 18.00 Uhr **Abendliche Gesprächsrunde mit Thema**
Saft trinken
Vorlesestunde
- 19.00 Uhr Ende des Tagesprogramms

Donnerstag

- Heute mal ausschlafen
Möglichkeit um Massagen zu buchen!
- Darmreinigung
- 10.30 Uhr **Morgendliche Gesprächsrunde mit Tee**
- 10.30 Uhr **Wanderung in unser Outdoorgelände (kann sich verschieben) !**

Einnahme der Mittagsbrühe und das Ruhen im Außengelände

Outdooraktivitäten

ca. 17.30 Uhr **Wieder im Seminarhaus angekommen**

18.00 Uhr Abendliche **Gesprächsrunde**
Saft trinken

18.30 Uhr Ende des Tagesprogramms

Freitag

8.15 Uhr **Treffen zum Frühsport**
Findet bei jedem Wetter statt: Der Wettersituation entsprechend anziehen
Wichtig: Mütze

10.00 Uhr Gymnastik & Endspannung

12.30 Uhr Treffen zur gemeinsamen Einnahme der Mittagsbrühe
Mittagsruhe

15.00 Uhr **kleiner Spaziergang**

16.00 Uhr **Schwimmen oder Fahrradfahren**

19.30 Uhr **Abendliche Gesprächsrunde**
Saft trinken

Filmabend

21.30 Uhr Ende des Tagesprogramms

Samstag

8.00 Uhr **Treffen zum Frühsport**
Findet bei jedem Wetter statt: Der Wettersituation entsprechend anziehen.
Wichtig: Mütze

10.15 Uhr **Gymnastik , Endspannung**

12.30 Uhr **Fastenbrechen**
mit einem Apfel

Mittagsruhe

Zeit für freie Aktivitäten

Möglichkeit um Massagen zu buchen!

19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

Abendspaziergang

20.00 Uhr Ende des Tagesprogramms

Sonntag

9.00 Uhr **Treffen zum Frühsport**
Findet bei jedem Wetter statt: Der Wettersituation entsprechend anziehen.
Wichtig: Mütze

10.30 Uhr **Gemeinsames Frühstück**

11.00 Uhr **Abschlussrunde**

Zimmer räumen

Abreise

*Dieses Programm ist ein Leitfaden, kein festgelegter Ablauf.
Wir stellen uns gerne auf Eure Wünsche und Bedürfnisse ein..
Alle Programmpunkte sind Angebote und verpflichten nicht zur Teilnahme.*

*Für Fragen stehe ich Euch jederzeit zur Verfügung.
Mit lieben Gruß*

Anette Steinhof

- Änderungen behalten wir uns vor -

Anette Steinhof