

Dies ist ein Grundgerüst unseres täglichen Stundenplanes:

Uhrzeit	Inhalt	Orte & Treffpunkte	Vorbereitungen & Materialien
7.45	Kneippen im Bach/Morgentee	Teebar/ Seminarraum	Handtuch/Socken
8.00	Aktivierendes Morgenyoga & Chakrenreise	Treffpunkt Seminarraum	Matten und Decken vorhanden (wenn möglich Sitzkissen mitbringen)
10.00	Obst/Gemüse-Cocktail & Fastengespräch	Speisezimmer	
11.00	Walken mit Marianne (eine ortskundige Freundin des Hauses)		Wer hat, bitte eigene Stöcke mitbringen
12.30	Fastenbrühe	Speisezimmer	
13.00	Mittagsruhe & Leberwickel	am Zimmer	In der Landhofmühle gibt es für jeden am Zimmer Wärmflasche und Teekoher!
15.00	Workshops, Massage, Nuad, Freizeit...	Seminarraum oder im Freien	
17.00	Abendbrühe	Speisezimmer	
18.00	entspanntes Abendyoga	Seminarraum	
20.00	Freizeit, Abendruhe	Seminarraum, im Freien, am Zimmer	