



Ablauf-Programm für Ihre basenfasten Kur

Sonntag;

Anreise ab 15.00 Uhr

18.00 Uhr Abendessen

Montag

08.00 Uhr Individueller Frühsport im Fitnessraum oder kleine Laufrunde im Park

10.30 – 11.00 Uhr Begrüßung und Einführungsgespräch in die basenfasten Kur

Sie erhalten Ihre Termine für die Anwendungen und eine kurze Hausführung

13.30 Uhr Individueller Leberwickel zum Ruhen auf dem Zimmer

Dienstag

Individueller Frühsport im Fitnessraum oder kleine Laufrunde im Park

..... Uhr Rügener Heilkreide Ganzkörperpackung

19.00 Uhr Individuelles Basenbad auf dem Zimmer

Mittwoch

08.00 Uhr Individueller Frühsport im Fitnessraum oder kleine Laufrunde im Park

..... Uhr Individuelles basenfasten Kur Gespräch

13.30 Uhr Individueller Leberwickel zum Ruhen auf dem Zimmer

15.00 Uhr geführte Wanderung

Donnerstag

Individueller Frühsport im Fitnessraum oder kleine Laufrunde im Park
19.00 Uhr Individuelles Basenbad auf dem Zimmer

Freitag

Individueller Frühsport im Fitnessraum oder kleine Laufrunde im Park
10.15 Uhr geführte Wanderung

Sonnabend

Individueller Frühsport im Fitnessraum oder kleine Laufrunde im Park
10.30 – 11.00 Uhr Abschlussgespräch zur basenfasten Kur und
Erinnerungsgeschenk
..... Uhr Klassische Rückenmassage
19.00 Uhr Individuelles Basenbad auf dem Zimmer

Sonntag

08.00 Uhr Individueller Frühsport im Fitnessraum oder kleine Laufrunde im
Park
09.00 Uhr Frühstück im Restaurant „Orchidee“
Abreise bis 11.00 Uhr

Ihre täglichen Genusszeiten beim basenfasten im Restaurant „Orchidee“

Frühstück: 09.00 Uhr
Mittagslunch: 12.30 Uhr
Abendessen: 18.00 Uhr

Für folgende Anwendungen gibt es unterschiedliche Terminvergaben:

Rügener Heilkreide Ganzkörperpackung am Dienstag
Individuelles basenfasten Kur Gespräch am Mittwoch (30 Minuten)
Klassische Rückenmassage am Sonnabend

Änderungen vorbehalten.