



Tagesprogramm der Gesundheits-Fastenferien und der Wohlfühltag mit Essen in Bad Wörishofen/Allgäu vom 2. – 11.2.2012

Donnerstag, 02.2.2012 - 1.Tag, Anreise- und Entlastungstag

- 17.30 Uhr **Treffpunkt:** Seminarraum im Haus Thermale. **Begrüßung** durch Gitta und Jürgen mit einem Willkommensgetränk (Orangensaft oder Wasser). Anschließend stellen wir uns gegenseitig vor und lernen uns kennen. Gerne stellen wir Ihnen die Möglichkeit vor, in den nächsten Tagen einen Tropfen Ihres Blutes in unserem **Dunkelfeld-Mikroskop** zu betrachten, mit Gitta zu besprechen und Erkenntnisse über Ihren momentanen Gesundheitszustand zu gewinnen. Und zusätzlich erklären wir Ihnen den Gebrauch der Original „CHI-MACHINE“ (ein sanftes Massage- und Energetisierungs-Gerät, das im Seminarraum zu Ihrer Verfügung steht). Das Alles ist natürlich im Reisepreis enthalten.
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Abendessen** mit wahlweise Salatteller, gedünstetem Gemüse oder nur Tee, falls Sie schon fasten oder dem Abend-Menue
- 19.45 Uhr **Spaziergang** in die Innenstadt zur „Rue de Galopp“ (Fußgängerzone)

Freitag, 03.2.2012 - 2.Tag und 1. Fastentag

- 07.45 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend „Lesung ermutigender Worte zum Tagesanfang“ (Seminarraum)
- 08.30 Uhr **Einführung in die Meditation** von Jürgen. Thema: „Erkenne Dein wahres Selbst“ (Seminarraum)
- 08.45 Uhr **Gemeinsames Frühstück bzw. Frühtrinken** (nur für die Fastenden) und wahlweise Einnahme eines Getränkes mit Glaubersalz in ½ Ltr. lauwarmen Wassers. Anschließend halten sich alle „Glaubersalz-Trinker“ individuell im oder in der Nähe des Hotels auf. Alle anderen haben Freizeit. Gerne messen wir Ihr Gewicht, Fett- und Wasseranteil
- 12.00 Uhr **Gemeinsames Trinken** von Gemüsebrühe/Tee bzw. Mittagessen, anschließend Freizeit
- 15.00 Uhr **Safttrinken für die Fastenden** und Heilkräuter-Tee für alle
- 15.45 Uhr Kleine Wanderung in einer Gruppe vom Hotel aus
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Abendtrinken bzw. Abendessen**
- 19.30 Uhr **Vortrag** im Seminarraum von Jürgen. Thema: „Fasten: Seine wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkung und wie wir es durchführen



Samstag, 04.2.2012 - 3.Tag und 2. Fastentag

- 07.45 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend „Lesung ermutigender Worte zum Tagesanfang“
- 08.30 Uhr **Meditation** mit Jürgen. Thema: „Stärke die Harmonie in Dir“
- 08.45 Uhr **Gemeinsames Frühtrinken bzw. Frühstück**
- 10.00 Uhr **Wanderung mit Gitta (Leichtwanderer) und Jürgen (sportlich)**
- 12.00 Uhr **Gemeinsames Trinken** von Gemüsebrühe/Tee bzw. Mittagessen, anschließend Freizeit
- 16.00 Uhr **Gemeinsames Trinken** von Saft für die Fastenden und Heilkräutertee
- 16.45 Uhr **Vortrag** von Jürgen. Thema: Vorbeugen ist besser als heilen – Deine Gesundheit liegt zum großen Teil in Deiner Hand.
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Abendtrinken bzw. Abendessen**, danach gemütliches Beisammensein und/oder spielen (würfeln, Karten...)

Sonntag, 05.2.2012 - 4.Tag und 3. Fastentag

- 07.45 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend „Lesung ermutigender Worte zum Tagesanfang“
- 08.30 Uhr **Meditation** mit Jürgen. Thema: „Erwecke die Heilkraft in Dir“
- 08.45 Uhr **Gemeinsames Frühtrinken bzw. Frühstück**
- 10.00 Uhr **Wanderung mit Gitta (Leichtwanderer) und Jürgen (sportlich)**
- 12.00 Uhr **Gemeinsames Trinken** von Gemüsebrühe/Tee bzw. Mittagessen, anschließend Freizeit
- 16.00 Uhr **Gemeinsames Trinken** von Saft für die Fastenden und Heilkräutertee
- 16.45 Uhr **Vortrag** von Jürgen. Thema: Kritik an anderen – hat das vielleicht auch etwas mit mir zu tun?
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Abendtrinken bzw. Abendessen**
- 19.30 Uhr **Videofilm**: Sebastian Kneipp – Der Wasserdoktor (Seminarraum)

Montag, 06.2.2012, 18.3.2010 - 5.Tag und 4. Fastentag

- 07.45 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend „Lesung ermutigender Worte zum Tagesanfang“
- 08.30 Uhr **Meditation** mit Jürgen. Thema: „Wer oder was ist GOTT?“
- 08.45 Uhr **Gemeinsames Frühtrinken bzw. Frühstück**
- 10.00 Uhr **Wanderung mit Gitta (Leichtwanderer) und Jürgen (sportlich)**
- 12.00 Uhr **Gemeinsames Trinken** von Gemüsebrühe/Tee bzw. Mittagessen, anschließend Freizeit oder ...
- 13.30 Uhr **Wir besuchen die Therme** mit Saunalandschaft in Bad Wörishofen
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Abendtrinken** mit Saft und Tee bzw. Abendessen
- 19.30 Uhr **Vortrag** von Jürgen. Thema: Eine ketzerische Frage - Was bringt mir Glauben und Religion?



Dienstag, 07.2.2012 - 6.Tag und 5. Fastentag

- 07.45 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend „Lesung ermutigender Worte zum Tagesanfang“
- 08.30 Uhr **Meditation** mit Jürgen. Thema: „Vergib Dir und anderen“
- 08.45 Uhr **Gemeinsames Frühtrinken und Frühstück**
- 10.00 Uhr **Wanderung mit Gitta (Leichtwanderer) und Jürgen (sportlich)**
- 12.00 Uhr **Gemeinsames Trinken** von Gemüsebrühe/Tee bzw. Mittagessen, anschließend Freizeit
- 15.30 Uhr **Kneipp-Vortrag** mit Demonstration im Kneipp-Museum. Wir gehen ab Hotel um 15.15 Uhr los
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Abendtrinken mit Saft und Tee bzw. Abendessen**
- 19.30 Uhr **Videofilm:** Eat, Pray, Love – Selbstverwirklichung mit Julia Roberts

Mittwoch, 08.2.2012 - 7.Tag und 6. Fastentag

- 07.45 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend „Lesung ermutigender Worte zum Tagesanfang“
- 08.30 Uhr **Meditation** mit Jürgen. Thema: „Eins mit allem“
- 08.45 Uhr **Gemeinsames Frühtrinken und Frühstück**
- 10.00 Uhr **Wanderung mit Gitta (Leichtwanderer) und Jürgen (sportlich)**
- 12.00 Uhr **Gemeinsames Trinken** von Gemüsebrühe/Tee bzw. Mittagessen, anschließend Freizeit
- 16.00 Uhr **Gemeinsames Trinken** von Saft für die Fastenden und Heilkräutertee
- 16.45 Uhr **Vortrag** von Jürgen. Thema: Richtiges Fastenbrechen und wie weiter essen?
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Abendtrinken bzw. Abendessen**, danach gemütliches Beisammensein mit Spielen (*wer möchte, kann natürlich gerne auch weiter fasten und erhält die entsprechende Fasten-Verpflegung bis zum Ende der Reise*).

Donnerstag, 09.2.2012 - 8.Tag und 1. Auftag

- 07.45 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend „Lesung ermutigender Worte zum Tagesanfang“
- 08.30 Uhr **Meditation** mit Jürgen. Thema: „Aus Problemen in die Lösung“
- 08.45 Uhr **Gemeinsam Frühtrinken und/oder Fastenbrechen mit einem Apfel bzw. Frühstück**
- 10.00 Uhr **Wanderung mit Gitta (Leichtwanderer) und Jürgen (sportlich)**
- 12.00 Uhr **Gemeinsames Essen** von Rohkost-Stücken/Tee für die Fastenden bzw. Gemüsebrühe für Weiterfastende und Mittagessen, anschließend Freizeit
- 14.00 Uhr **Wir wandeln auf den Spuren Kneipps** in Stefansried und Grönenbach (gemeinsame Ausfahrt mit dem PKW)
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Abendessen**, für Fastende mit Salat oder gedünstetem Gemüse/Tee
- 19.30 Uhr **Vortrag** von Jürgen. Thema: Was wäre für mich die ideale Ernährung?



Freitag, 10.2.2012 - 9.Tag und 2. Aufbau-tag

- 07.45 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend „Lesung ermutigender Worte zum Tagesanfang“
- 08.30 Uhr **Meditation** mit Jürgen. Thema: „Heilung aus dem Geiste“
- 08.45 Uhr **Gemeinsames Frühstück** mit Frischkorn-Müsli oder Obst und Tee für die Fastenden bzw. normales Frühstück
- 12.00 Uhr **Gemeinsames Essen** von Salaten vom Buffet und Tee für die Fastenden und Gemüsebrühe für Weiterfastende bzw. normales Mittagessen, anschließend Freizeit
- 16.00 Uhr **Gemeinsames Trinken** von Saft für die Fastenden und Heilkräutertee
- 16.45 Uhr **Vortrag** von Jürgen. Thema: Humor kann man lernen
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Abendessen** mit Salaten, Pellkartoffeln und angemachtem Quark, Vollkornbrot, Käse und Tee für die Fastenden, ansonsten das normale Abendessen
- 19.30 Uhr **Heiterer und besinnlicher Ausklang** mit Geschichten und Sketchen von Gitta und Jürgen und gerne können Sie auch eigene Beiträge einbringen (ca. 1 Std.)

Samstag, 11.2.2012 – 10. Tag und Abreisetag

- 07.30 Uhr **Meditation** mit Jürgen. Thema: „Eins mit Allem“
- 07.45 Uhr **Gemeinsames** Vollwertfrühstück für alle vom Buffet, auf Wunsch auch mit Kaffee, Frischkornmüsli oder nur mit Trinken für die weiter Fastenden, anschließend individuelle Rückreise

Herzlichen Dank noch einmal für Ihre Teilnahme an diesen Grieshaber-Gesundheits-Fastenferien bzw. Wohlfühl- und Aufbau-tagen im Hotel Bayernwinkel in Bad Wörishofen im Allgäu und - wenn wir Glück haben – sogar mit milden Vorfrühlings-Temperaturen. Wir wünschen Ihnen nun von ganzem Herzen einen erholsamen Aufenthalt und das wohlige lange Nachklingen für Körper, Gemüt und Seele zuhause.

Ihr Gesundheits-Fastenferien- und Wohlfühl-Tage-Team

Jürgen und Gitta

P.S. Bitte haben Sie Verständnis, wenn wir uns aus organisatorischen oder wetterbedingten Gründen Programmänderungen vorbehalten. Sie werden auf jeden Fall rechtzeitig informiert.