

Fastenwanderungen Line Delius



1. Wanderung: Von der Hegelallee 48 zum Schloss Sanssouci über die Hauptachse zum Neuen Palais und wieder zurück. (ca. 6-7 Kilometer)
2. Wanderung: Von der Hegelallee 48 zum Neuen Garten (Marmorpalais und Schloss Cecilienhof) und wieder zurück. (ca. 6 Kilometer)
3. Wanderung: Von der Hegelallee 48 zur Moorlake und Pfaueninsel über Glienicker Brücke und Schloss Glienicke und wieder zurück. (ca. 14,8 Kilometer)
4. Wanderung: Von der Hegelallee 48 mit dem Taxi oder Auto zum Sacrower See – Umrundung desselben. (8,5 Kilometer, wer mehr möchte, kann den Weg zurück zusätzlich wandern)
5. Wanderung: Hegelallee 48 zum Schloss Babelsberg und wieder zurück. (ca. 8 Kilometer)

Wir treffen uns am Sonntagnachmittag gegen 16:00 Uhr und an den anderen Tagen täglich um 9:00 Uhr in der Hegelallee 48. Wir starten dann mit einer 20-minütigen Yogaeinheit und einer kurzen Meditation. Danach tauschen wir im Stuhlkreis Fasten-Erfahrungen des letzten Tages aus und bereiten uns auf die folgende Wanderung vor. Der letzte Tag geht nur bis 10:30 Uhr und endet mit dem Fastenbrechen beim gemeinsamen Apfelessen.

Nach der Wanderung gibt es eine Entspannungseinheit (Autogenes Training / geführte Entspannungshypnose oder Achtsamkeitsübungen) mit Leberwickel. Danach Zeit zur freien Verfügung bis 18:00 Uhr zur Abendrunde. Zu dieser gibt es eine klare Gemüsebrühe und einen Vortrag (45 Minuten) oder eine Yin-Yogaeinheit (45 Minuten). Drei Vorträge vertiefen das Wissen. Der erste widmet sich dem Thema Entspannung und Bewegung, der zweite der gesunden Ernährung und der dritte den Aufbautagen.