



## TYPISCHER TAGESABLAUF

### MORGENS

- TRINKEN
- TROCKENBÜRSTEN / ZUNGE SCHABEN
- WARMWASSER EINLAUF
- HEIß-KALT DUSCHEN
- MUNTERMACHER-TEE UND/ODER BIOFASTENSUPPE

### VORMITTAGS

- KURZE WANDERUNG
- WELLNESS
- WASSER & TEE TRINKEN

### MITTAGS

- BIOFASTENSUPPE
- LEBERWICKEL

### NACHMITTAGS

- WANDERUNG / YOGA / NORDIC WALKING
- WELLNESS / SAUNA
- WASSER & TEE TRINKEN

### ABENDS

- BIOFASTENSUPPE
- WASSER & TEE TRINKEN
- ENTSPANNEN MIT MUSIK