



## **GANZHEITLICHES FASTEN**

nach der Buchinger/Lützner Methode (Heilfasten)

### **Programm der Fastenwoche vom 5. bis 14. März 2020**

5. März 2020	Zuhause	<b>1. Entlastungstag</b>
6. März 2020	18.30 bis ca. 20.00 Uhr	<b>2. Entlastungstag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vorstellungsrunde</li><li>• Glauberanamnese</li><li>• Besprechung der Fastenwoche und fastenbegleitende Maßnahmen</li></ul>
7. März 2020	Zuhause	<b>1. Fastentag</b>
8. März 2020	9.00 bis ca. 11.00 Uhr	<b>2. Fastentag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Achtsamkeitsübungen</li><li>• Morgenspaziergang</li><li>• Tee trinken</li><li>• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen</li></ul>
9. März 2020	Zuhause	<b>3. Fastentag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch</li></ul>
10. März 2020	18.30 bis ca. 20.00 Uhr	<b>4. Fastentag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen</li><li>• wird individuell gestaltet</li></ul>
11. März 2020	18.30 bis ca. 20.00 Uhr	<b>5. Fastentag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen</li><li>• Besprechung des Fastenbrechens, der Apfelmeditation, der Aufbautage und gesunder Ernährung nach dem Fasten</li><li>• Abschied nehmen</li></ul>
12. März 2020	Zuhause	<b>1. Aufbautag</b>
13. März 2020	Zuhause	<b>2. Aufbautag</b>
14. März 2020	Zuhause	<b>3. Aufbautag</b>