



## GANZHEITLICHES FASTEN

nach der Buchinger/Lützner Methode (Heilfasten)

### Programm der Fastenwoche vom 6. bis 15. Juli 2023

<b>Donnerstag</b>	06.07.2023	Zuhause	<b>1. Entlastungstag</b>
<b>Freitag</b>	07.07.2023	Treffen 19.00 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 fastenbegleitenden Maßnahmen</li></ul>
<b>Samstag</b>	08.07.2023	Zuhause	<b>1. Fastentag</b>
<b>Sonntag</b>	09.07.2023	Treffen 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>
<b>Montag</b>	10.07.2023	Zuhause	<b>3. Fastentag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch</li></ul>
<b>Dienstag</b>	11.07.2023	Zuhause	<b>4. Fastentag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen tel.</li><li>• wird individuell gestaltet</li></ul>
<b>Mittwoch</b>	12.07.2023	Treffen 19.00 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 und der Aufbau tage</li><li>• Ernährungsvortrag</li></ul>
<b>Donnerstag</b>	13.07.2023	Zuhause	<b>1. Aufbau tag</b>
<b>Freitag</b>	14.07.2023	Treffen 19.00 bis ca. 20.00 Uhr	<b>2. Aufbau tag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen</li><li>• wird individuell gestaltet</li></ul>
<b>Samstag</b>	15.07.2023	Zuhause	<b>3. Aufbau tag</b>

**Treffpunkt: in meiner Praxis**