



GANZHEITLICHES FASTEN

nach der Buchinger/Lützner Methode (Heilfasten)

Programm der Fastenwoche vom 6. bis 15. Juli 2023

Donnerstag	06.07.2023	Zuhause	1. Entlastungstag
Freitag	07.07.2023	Treffen 19.00 bis ca. 20.00 Uhr	2. Entlastungstag <ul style="list-style-type: none">• Vorstellungsrunde• Glauberanamnese• Besprechung der Fastenwoche und fastenbegleitenden Maßnahmen
Samstag	08.07.2023	Zuhause	1. Fastentag
Sonntag	09.07.2023	Treffen 9.00 bis ca. 11.00 Uhr	2. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Achtsamkeitsübungen• Morgenspaziergang• Tee trinken• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen
Montag	10.07.2023	Zuhause	3. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch
Dienstag	11.07.2023	Zuhause	4. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen tel.• wird individuell gestaltet
Mittwoch	12.07.2023	Treffen 19.00 bis ca. 20.00 Uhr	5. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen• Besprechung des Fastenbrechens, der Apfelmeditation und der Aufbautage• Ernährungsvortrag
Donnerstag	13.07.2023	Zuhause	1. Aufbautag
Freitag	14.07.2023	Treffen 19.00 bis ca. 20.00 Uhr	2. Aufbautag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen• wird individuell gestaltet
Samstag	15.07.2023	Zuhause	3. Aufbautag

Treffpunkt: in meiner Praxis