



## **GANZHEITLICHES FASTEN**

nach der Buchinger/Lützner Methode (Heilfasten)

### **Programm der Fastenwoche vom 26. Oktober bis 03. November 2023**

<b>Donnerstag</b>	26.10.2023	Zuhause	<b>1. Entlastungstag</b>
<b>Freitag</b>	27.10.2023	Treffen 19.00 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>	28.10.2023	Zuhause	<b>1. Fastentag</b>
<b>Sonntag</b>	29.10.2023	Treffen 9.00 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>	30.10.2023	Zuhause	<b>3. Fastentag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch</li></ul>
<b>Dienstag</b>	31.10.2023	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>	01.11.2023	Treffen 19.00 Uhr	<b>5. Fastentag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen</li><li>• Besprechung des Fastenbrechens, der Apfelmeditation und der Aufbautage</li><li>• Ernährungsvortrag</li></ul>
<b>Donnerstag</b>	02.11.2023	Zuhause	<b>1. Aufbautag</b>
<b>Freitag</b>	03.11.2023	Treffen 19.00 Uhr	<b>2. Aufbautag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen</li><li>• wird individuell gestaltet</li></ul>

**Treffpunkt: in meiner Praxis**