



## **GANZHEITLICHES FASTEN**

nach der Buchinger/Lützner Methode (Heilfasten)

### **Programm der Fastenwoche vom 20. bis 28. Juni 2024**

<b>Donnerstag</b>	20.06.2024	Zuhause	<b>1. Entlastungstag</b>
<b>Freitag</b>	21.06.2024	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>	22.06.2024	Zuhause	<b>1. Fastentag</b>
<b>Sonntag</b>	23.06.2024	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>	24.06.2024	Zuhause	<b>3. Fastentag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch</li></ul>
<b>Dienstag</b>	25.06.2024	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>	26.06.2024	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 Aufbau tage</li><li>• Ernährungsvortrag</li></ul>
<b>Donnerstag</b>	27.06.2024	Treffen 19.00 Uhr	<b>1. Aufbau tag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen</li><li>• wird individuell gestaltet</li></ul>
<b>Freitag</b>	28.06.2024	Zuhause	<b>2. Aufbau tag</b>

**Treffpunkt: in meiner Praxis**