



GANZHEITLICHES FASTEN

nach der Buchinger/Lützner Methode (Heilfasten)

Programm der Fastenwoche vom 14. bis 22. November 2024

| | | | |
|-------------------|------------|----------------------|--|
| Donnerstag | 14.11.2024 | Zuhause | 1. Entlastungstag |
| Freitag | 15.11.2024 | Treffen 19.00 Uhr | 2. Entlastungstag <ul style="list-style-type: none">• Vorstellungsrunde• Glauberanamnese• Besprechung der Fastenwoche und fastenbegleitenden Maßnahmen |
| Samstag | 16.11.2024 | Zuhause | 1. Fastentag |
| Sonntag | 17.11.2024 | Treffen 9.00 Uhr | 2. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Achtsamkeitsübungen• Morgenspaziergang• Tee trinken• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen |
| Montag | 18.11.2024 | Zuhause | 3. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch |
| Dienstag | 19.11.2024 | Zuhause | 4. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch |
| Mittwoch | 20.11.2024 | Treffen 19.00 Uhr | 5. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen• Besprechung des Fastenbrechens, der Apfelmeditation und der Aufbautage• Ernährungsvortrag |
| Donnerstag | 21.11.2024 | Treffen 19.00 Uhr | 1. Aufbautag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen• wird individuell gestaltet |
| Freitag | 22.11.2024 | Zuhause | 2. Aufbautag |

Treffpunkt: in meiner Praxis