



BASENFASTEN

Programm der Fastenwoche vom 9. bis 19. Juli 2026

Donnerstag	09.07.2026	Zuhause	1. Entlastungstag
Freitag	10.07.2026	Treffen 19.00 Uhr	2. Entlastungstag <ul style="list-style-type: none">• Vorstellungsrunde• Glauberanamnese• Besprechung der Fastenwoche und fastenbegleitenden Maßnahmen
Samstag	11.07.2026	Zuhause	1. Fastentag
Sonntag	12.07.2026	Treffen 9.00 Uhr	2. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Achtsamkeitsübungen• Morgenspaziergang• Tee trinken• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen
Montag	13.07.2026	Zuhause	3. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch
Dienstag	14.07.2026	Zuhause	4. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch
Mittwoch	15.07.2026	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	16.07.2026	Zuhause	6. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch
Freitag	17.07.2026	Treffen 19.00 Uhr	7. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen• wird individuell gestaltet
Samstag	18.07.2026	Zuhause	1. Aufbautag
Sonntag	19.07.2026	Zuhause	2. Aufbautag