



BASENFASTEN

Programm der Fastenwoche vom 20. bis 30. Juni 2024

| | | | |
|-------------------|------------|----------------------|---|
| Donnerstag | 20.06.2024 | Zuhause | 1. Entlastungstag |
| Freitag | 21.06.2024 | Treffen 19.00 Uhr | 2. Entlastungstag <ul style="list-style-type: none">• Vorstellungsrunde• Glauberanamnese• Besprechung der Fastenwoche und fastenbegleitenden Maßnahmen |
| Samstag | 22.06.2024 | Zuhause | 1. Fastentag |
| Sonntag | 23.06.2024 | Treffen 9.00 Uhr | 2. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Achtsamkeitsübungen• Morgenspaziergang• Tee trinken• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen |
| Montag | 24.06.2024 | Zuhause | 3. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch |
| Dienstag | 25.06.2024 | Zuhause | 4. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch |
| Mittwoch | 26.06.2024 | Treffen 19.00 Uhr | 5. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen• wird individuell gestaltet |
| Donnerstag | 27.06.2024 | Treffen 19.00 Uhr | 6. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Besprechung der Aufbautage• Ernährungsvortrag• Abschied nehmen |
| Freitag | 28.06.2024 | Zuhause | 7. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch |
| Samstag | 29.06.2024 | Zuhause | 1. Aufbautag |
| Sonntag | 30.06.2024 | Zuhause | 2. Aufbautag |

Treffpunkt: in meiner Praxis