



BASENFASTEN

Programm der Fastenwoche vom 13. bis 23. Oktober 2022

13. Oktober 2022	Zuhause	1. Entlastungstag
14. Oktober 2022	19.00 bis ca. 20.00 Uhr	2. Entlastungstag <ul style="list-style-type: none">• Vorstellungsrunde• Glauberanamnese• Besprechung der Fastenwoche und fastenbegleitenden Maßnahmen
15. Oktober 2022	Zuhause	1. Fastentag
16. Oktober 2022	9.00 bis ca. 11.00 Uhr	2. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Achtsamkeitsübungen• Morgenspaziergang• Tee trinken• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen
17. Oktober 2022	Zuhause	3. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch
18. Oktober 2022	Zuhause	4. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch
19. Oktober 2022	19.00 bis ca. 20.00 Uhr	5. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen• wird individuell gestaltet
20. Oktober 2022	Zuhause	6. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch
21. Oktober 2022	19.00 bis ca. 20.00 Uhr	7. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Besprechung der Aufbautage• Ernährungsvortrag• Abschied nehmen
22. Oktober 2022	Zuhause	1. Aufbautag
23. Oktober 2022	Zuhause	2. Aufbautag

Treffpunkt: in meiner Praxis