



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 • 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 • Achtsamkeitsübungen • Morgenspaziergang • Tee trinken • Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen
Montag	13.07.2026	Zuhause	3. Fastentag • Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch
Dienstag	14.07.2026	Zuhause	4. Fastentag • Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch
Mittwoch	15.07.2026	Treffen 19.00 Uhr	5. Fastentag • Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen • Besprechung des Fastenbrechens, der Apfelmeditation und der Aufbautage • Ernährungsvortrag
Donnerstag	16.07.2026	Zuhause	6. Fastentag • Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch
Freitag	17.07.2026	Treffen 19.00 Uhr	7. Fastentag • Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen • wird individuell gestaltet
Samstag	18.07.2026	Zuhause	1. Aufbautag
Sonntag	19.07.2026	Zuhause	2. Aufbautag