



GANZHEITLICHES FASTEN

nach der Buchinger/Lützner Methode (Heilfasten)

Programm der Fastenwoche vom 5. bis 13. März 2026

Donnerstag	05.03.2026	Treffen 19.00 Uhr	1. Entlastungstag • Vorstellungsrunde • Glaubieranamnese • Besprechung der Fastenwoche und fastenbegleitenden Maßnahmen
Freitag	06.03.2026	Zuhause	2. Entlastungstag
Samstag	07.03.2026	Zuhause	1. Fastentag
Sonntag	08.03.2026	Treffen 9.00 Uhr	2. Fastentag • Achtsamkeitsübungen • Morgenspaziergang • Tee trinken • Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen
Montag	09.03.2026	Zuhause	3. Fastentag • Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch
Dienstag	10.03.2026	Zuhause	4. Fastentag • Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch
Mittwoch	11.03.2026	Treffen 19.00 Uhr	5. Fastentag • Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen • Besprechung des Fastenbrechens, der Apfelmeditation und der Aufbau tage • Ernährungsvortrag
Donnerstag	12.03.2026	Zuhause	1. Aufbau tag
Freitag	13.03.2026	Treffen 19.00 Uhr	2. Aufbau tag • Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen • wird individuell gestaltet

Treffpunkt: in meiner Praxis