



GANZHEITLICHES FASTEN

nach der Buchinger/Lützner Methode (Heilfasten)

Programm der Fastenwoche vom 9. bis 18. März 2023

09. März 2023	Zuhause	1. Entlastungstag
10. März 2023	19.00 bis ca. 20.00 Uhr	2. Entlastungstag <ul style="list-style-type: none">• Vorstellungsrunde• Glauberanamnese• Besprechung der Fastenwoche und fastenbegleitenden Maßnahmen
11. März 2023	Zuhause	1. Fastentag
12. März 2023	9.00 bis ca. 11.00 Uhr	2. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Achtsamkeitsübungen• Morgenspaziergang• Tee trinken• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen
13. März 2023	Zuhause	3. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch
14. März 2023	Zuhause	4. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen tel.• wird individuell gestaltet
15. März 2023	19.00 bis ca. 20.00 Uhr	5. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen• Besprechung des Fastenbrechens, der Apfelmeditation und der Aufbautage• Ernährungsvortrag
16. März 2023	19.00 bis ca. 20.00 Uhr	1. Aufbautag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen• wird individuell gestaltet
17. März 2023	Zuhause	2. Aufbautag
18. März 2023	Zuhause	3. Aufbautag

Treffpunkt: in meiner Praxis