



## **BASENFASTEN**

### **Programm der Fastenwoche vom 14. bis 24. November 2024**

<b>Donnerstag</b>	14.11.2024	Zuhause	<b>1. Entlastungstag</b>
<b>Freitag</b>	15.11.2024	Treffen 19.00 Uhr	<b>2. Entlastungstag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vorstellungsrunde</li><li>• Glauberanamnese</li><li>• Besprechung der Fastenwoche und fastenbegleitenden Maßnahmen</li></ul>
<b>Samstag</b>	16.11.2024	Zuhause	<b>1. Fastentag</b>
<b>Sonntag</b>	17.11.2024	Treffen 9.00 Uhr	<b>2. Fastentag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Achtsamkeitsübungen</li><li>• Morgenspaziergang</li><li>• Tee trinken</li><li>• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen</li></ul>
<b>Montag</b>	18.11.2024	Zuhause	<b>3. Fastentag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch</li></ul>
<b>Dienstag</b>	19.11.2024	Zuhause	<b>4. Fastentag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch</li></ul>
<b>Mittwoch</b>	20.11.2024	Treffen 19.00 Uhr	<b>5. Fastentag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen</li><li>• wird individuell gestaltet</li></ul>
<b>Donnerstag</b>	21.11.2024	Treffen 19.00 Uhr	<b>6. Fastentag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Besprechung der Aufbautage</li><li>• Ernährungsvortrag</li><li>• Abschied nehmen</li></ul>
<b>Freitag</b>	22.11.2024	Zuhause	<b>7. Fastentag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch</li></ul>
<b>Samstag</b>	23.11.2024	Zuhause	<b>1. Aufbautag</b>
<b>Sonntag</b>	24.11.2024	Zuhause	<b>2. Aufbautag</b>

**Treffpunkt: in meiner Praxis**