



BASENFASTEN

Programm der Fastenwoche vom 5. bis 15. März 2026

Donnerstag	05.03.2026	Treffen 19.00 Uhr	1. Entlastungstag • Vorstellungsrunde • Glauberanamnese • 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 Aufbautage • Ernährungsvortrag
Donnerstag	12.03.2026	Zuhause	1. Aufbautag
Freitag	13.03.2026	Treffen 19.00 Uhr	2. Aufbautag • Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen • wird individuell gestaltet
Samstag	14.03.2026	Zuhause	1. Aufbautag
Sonntag	15.03.2026	Zuhause	2. Aufbautag

Treffpunkt: in meiner Praxis