



## **GANZHEITLICHES FASTEN**

nach der Buchinger/Lützner Methode (Heilfasten)

### **Programm der Fastenwoche vom 10. bis 18. Juli 2025**

<b>Donnerstag</b>	10.07.2025	Zuhause	<b>1. Entlastungstag</b>
<b>Freitag</b>	11.07.2025	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>	12.07.2025	Zuhause	<b>1. Fastentag</b>
<b>Sonntag</b>	13.07.2025	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>	14.07.2025	Zuhause	<b>3. Fastentag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch</li></ul>
<b>Dienstag</b>	15.07.2025	Zuhause	<b>4. Fastentag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch</li></ul>
<b>Mittwoch</b>	16.07.2025	Treffen 19.00 Uhr	<b>5. Fastentag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen</li><li>• Besprechung des Fastenbrechens, der Apfelmeditation und der Aufbautage</li><li>• Ernährungsvortrag</li></ul>
<b>Donnerstag</b>	17.07.2025	Zuhause	<b>1. Aufbautag</b>
<b>Freitag</b>	18.07.2025	Treffen 19.00 Uhr	<b>2. Aufbautag</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen</li><li>• wird individuell gestaltet</li></ul>

**Treffpunkt: in meiner Praxis**