



GANZHEITLICHES FASTEN

nach der Buchinger/Lützner Methode (Heilfasten)

Programm der Fastenwoche vom 6. bis 15. Oktober 2022

06. Oktober 2022	Zuhause	1. Entlastungstag
07. Oktober 2022	19.00 bis ca. 20.00 Uhr	2. Entlastungstag <ul style="list-style-type: none">• Vorstellungsrunde• Glaubieranamnese• Besprechung der Fastenwoche und fastenbegleitenden Maßnahmen
08. Oktober 2022	Zuhause	1. Fastentag
09. Oktober 2022	9.00 bis ca. 11.00 Uhr	2. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Achtsamkeitsübungen• Morgenspaziergang• Tee trinken• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen
10. Oktober 2022	Zuhause	3. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch
11. Oktober 2022	Zuhause	4. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen tel.• wird individuell gestaltet
12. Oktober 2022	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
13. Oktober 2022	19.00 bis ca. 20.00 Uhr	1. Aufbautag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen• wird individuell gestaltet
14. Oktober 2022	Zuhause	2. Aufbautag
15. Oktober 2022	Zuhause	3. Aufbautag

Treffpunkt: in meiner Praxis