Ablauf Fastenwoche



Begegnungsabend

17:00 Uhr	Veranstaltungsraum Willkommenrunde mit Infos rund um das Fasten Die Mittel für das gründliche Ausleiten zum Start werden besprochen und zur Verfügung gestellt. Das Abführen erfolgt dann zu Hause.

Fünf Fastentage

9:00 Uhr	Veranstaltungsraum Morgenrunde mit heißem Haferwasser Besprechung des Tages
10:00 Uhr	Wanderung mit Honigpause
Nachmittag	Zeit für Ruhe und eigene Bedürfnisse
17:00 Uhr	Entspannungsangebote
18:30 Uhr	Veranstaltungsraum Abendrunde mit frischer Gemüsebrühe Informationsangebote rund um die Gesundheit

Fastenbrechen

9:00 Uhr	Veranstaltungsraum Fastenbrechen mit Apfel Auswertung der Woche Ende gegen 11 Uhr