

Fasten DaHoam Stundenplan

Änderungen vorbehalten

Was mach` ma, wann??

	Donnerstag Entlastungstag	Freitag 1.Fastentag	Samstag 2.Fastentag	Sonntag 3.Fastentag	Montag 4.Fastentag	Dienstag 5.Fastentag	Mittwoch,,.... Fastenbrechen und Aufbau
10:00Uhr ca. 3h			Teerunde, "wie geht's mir?", Austausch und Tips	Teerunde, "wie geht's mir?", Austausch und Tips			wann du willst: Genuss deines Apfels
			Vortrag: "alles muss raus!, Entgiftung fördern"	Info/ Anleitung Darmreinigung od. Einlauf			
			Aktiv-Einheit „locker aufm Hocker“	Aktiv-Einheit Spaziergang			
			Anleitung Öziehen	Vortrag "Fasten nach Buchinger traditionell und 2.0“			Aufbau nach Anleitung in Eigenregie
			Entspannung	Entspannung			
17:00 Uhr ca. 3h	Start-Treff, Kennenlernen in Teerunde	leichte Aktiv-Einheit			Teerunde, "Bauch, Beine, Kopf?" Austausch und Tips	Teerunde, "Blitzlicht", Austausch und Tips	
	Infos zu Fastenverpflegung, Tagesgestaltung und den evtl Hürden	Teerunde, "wie geht's mir?", Austausch und Tips			Aktiv-Einheit „Faszien lockern“	Aktiv-Einheit „Let's Dance“	
	Vortrag "Fasten, (k)ein neuer Trend?"	Anleitung Leberwickel			Vortrag "Fastenbrechen & die Aufbau tage"	Vortrag "und wie weiter?, gesunde Ernährung“	
	kurze Entspannung	Vortrag „was passiert beim Fasten im Körper?"			Entspannung	Abschluss- und Feedbackrunde	
		Entspannung					