

Monatliche Fastenwoche – Berufs begleitendes Fastenwandern in Berlin

Infotag am Sonntag Fasten von Donnerstag bis Mittwoch

	Infotag	Drei Entlastungstage	Letzter Entlastungstag	Fastentag 1	Fastentag 2	Fastentag 3	Fastentag 4	Fastentag 5	Fastenbrechen	
	Sonntag	Montag bis Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	
10:00					10:30 Treffen im Fastenzentrum (Obstsft, Austausch / Kurzvortrag)	10:30 Treffen im Fastenzentrum (Obstsft, Austausch / Kurzvortrag)				10:00
11:00										11:00
12:00										12:00
13:00	12 Uhr Treffen im Fastenzentrum - Erklärungen zu Glaubersalz, Einlauf & Leberwickel usw. - Glaubersalz wird mitgegeben	Entlastungstage mit Gemüse & Obst (Verzicht auf tierische Lebensmittel und Genussmittel)	Letzter Entlastungstag	Erster Fastentag	11:30 Wanderung durch die Berliner Natur	11:30 Wanderung durch die Berliner Natur	Vierter Fastentag	Fünfter Fastentag	Erster Aufbauatag	13:00
14:00										14:00
15:00										15:00
16:00										16:00
17:00										17:00
18:00			Abführen zu Hause	17:30 Uhr Treffen in Mitte mit Abendspaziergang – Suppe wird mitgegeben	ENTSPANNUNG ZUHAUSE - Die Fastensuppe wird mitgegeben	ENTSPANNUNG ZUHAUSE - Die Fastensuppe wird mitgegeben	Selbstständige Entspannungsaktivität (Sauna, Massage oder Colon-Hydro-Therapie)	17:30 Uhr Treffen in Mitte mit Abendspaziergang – Suppe wird mitgegeben	18 Uhr Fastenbrechen im Fastenzentrum	18:00
19:00										19:00
20:00										20:00

Fastenverpflegung in Bio-Qualität: Fastensäfte und Fastensuppen werden Dir jeden Tag mitgegeben.

Planänderungen vorbehalten

Treffen im Fastenzentrum	Bewegung mit der Gruppe	Aktivität allein zu Hause
--------------------------	-------------------------	---------------------------

Treffpunkte:

Fastenzentrum, Fastenwandern in Berlin (über dem Buddhistischen Zentrum Takujü-Haus), Schlieperstr. 31, 13507 Berlin

Freitag: Treffen in Mitte z.B. am Nordbahnhof – Ausgang Invalidenstraße

Dienstag: Treffen in Mitte z.B. Am Hauptbahnhof – Ausgang Washingtonplatz

24h Fastenhotline 01577-7765557



FASTEN
WANDERN
IN BERLIN