

# Musterwoche – Berufsbegleitendes Fastenwandern in Berlin

	Letzter Entlastungstag	1. Fastentag	2. Fastentag	3. Fastentag	4. Fastentag	5. Fastentag	6. Fastentag	7. Fastentag & Fastenbrechen		
	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag		
10:00	Letzter Entlastungstag	10:00 Kennenlernen im Fastenzentrum & Saft	10:00 Austausch im Fastenzentrum & Saft						10:00	
11:00				Arbeit	Arbeit	Arbeit	Arbeit	Arbeit	11:00	
12:00									12:00	
13:00			11:15 Waldwanderung	11:15 Waldwanderung	Bewegung z.B. Radfahren, Spaziergehen	Bewegung z.B. Radfahren, Spaziergehen	Bewegung z.B. Radfahren, Spaziergehen	Bewegung z.B. Radfahren, Spaziergehen	Bewegung z.B. Radfahren, Spaziergehen	13:00
14:00										14:00
15:00	Selbstständiges Abführen zu Hause	Fastenbegleitende Maßnahmen werden erklärt (optional)		Arbeit	Arbeit	Arbeit	Arbeit	Arbeit	15:00	
16:00									16:00	
17:00				Suppe, Leberwickel, & Entspannung zu Hause	17:30 Uhr Treffen in Mitte mit Abendspaziergang – Suppe wird mitgegeben	17:30 Uhr Treffen in Mitte mit Abendspaziergang – Suppe wird mitgegeben	Selbstständige Entspannungsaktivität (Sauna, Massage oder Colon-Hydro-Therapie)	17:30 Uhr Treffen in Mitte mit Abendspaziergang – Suppe wird mitgegeben		17:00
18:00			Suppe, Leberwickel, & Entspannung zu Hause						18 Uhr Treffen im Fastenzentrum - gemeinsames Fastenbrechen	18:00
19:00										19:00

Planänderungen vorbehalten

Treffen im Zentrum	Wanderung	Aktivität allein
--------------------	-----------	------------------

## Infos:

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

**Anschrift des Zentrums:** Fastenwandern in Berlin, Schlieperstr. 31, 13507 Berlin

**Empfehlung:** Geht bitte mittags spazieren oder Radfahren, um die Fettverbrennung und den Kreislauf zu unterstützen.



**FASTEN  
WANDERN**  
IN BERLIN