

Berufsbegleitendes Fasten & Qigong – Musterwoche

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
10:30	Ab 10:30 Einlass	Ab 10:30 Einlass						10:30
11:00	11:00 Kennenlernrunde im Fastenzentrum	11:00 Morgenrunde im Fastenzentrum						11:00
12:00	12:00-13:00 Qigong	12:00-13:00 Qigong						12:00
13:00	Fastenbegleitende Maßnahmen	Pause mit Saft & Gesprächsrunde Intervallfasten	Arbeit oder selbstständige Bewegung an der frischen Luft	Arbeit oder selbstständige Bewegung an der frischen Luft	Arbeit oder selbstständige Bewegung an der frischen Luft	Arbeit oder selbstständige Bewegung an der frischen Luft	Arbeit oder selbstständige Bewegung an der frischen Luft	13:00
14:00		14:00-15:00 Qigong						14:00
15:00								14:30
17:00	Abführen und danach Entspannung Zuhause - die Suppe wird mitgegeben		17:00 Abendrunde	17:00 Abendrunde		17:00 Abendrunde & Aufbautage	17:00 Abendrunde	17:00
18:00		Entspannung Zuhause - die Suppe wird mitgegeben	18:00-19:00 Qigong	18:00-19:00 Qigong	Selbstständige Aktivität Deiner Wahl (z.B. Massage oder Colon-Hydro-Therapie)	18:00-19:00 Qigong	18:00-19:00 Genüssliches Fastenbrechen	18:00
19:00			19:00 Suppe wird gemeinsam gegessen oder kann mitgenommen werden	19:00 Suppe wird gemeinsam gegessen oder kann mitgenommen werden	- Saft & Suppe wurden bereits am Dienstag mitgegeben.	19:00 Suppe wird gemeinsam gegessen oder kann mitgenommen werden	Ende	19:00
20:00								20:00

Das Fastenzentrum von Fastenwandern in Berlin befindet sich über dem Buddhistischen Zentrum Takujū-Haus in der Schlieperstr. 31, 13507 Berlin. U & S-Bahn Stationen in der Nähe: U6 Alt-Tegel oder S25 Tegel

Die Fastenhotline: 01577-7765557

Planänderungen vorbehalten



**FASTEN
WANDERN**
IN BERLIN