

MUSTERWOCHE – Achtsames Fastenwandern in Berlin

| | 1. Fastentag | 2. Fastentag | 3. Fastentag | 4. Fastentag | 5. Fastentag | 6. Fastentag | 7. Fastentag | | | |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|-------|--------------------------------|-------|
| | Samstag | Sonntag | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | | | |
| 10:00 | Kennenlernen im Fastenzentrum | Austausch & Vortrag im Fastenzentrum | | Austausch & Vortrag im Fastenzentrum | Tag zur freien Gestaltung - Fasten-Verpflegung wird bereits am Dienstag mitgegeben | | Austausch & Vortrag im Fastenzentrum | 10:00 | | |
| 11:15 | Wanderung | Wanderung | Treffen direkt zur Wanderung in einem anderen Ortsteil | Wanderung | | Treffen direkt zur Wanderung in einem anderen Ortsteil | Wanderung | 11:15 | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | |
| 13:00 | Fastenbegleitende Maßnahmen | | | | | | | 13:00 | | |
| 14:00 | Abführmittel wird mitgegeben – KEINE SUPPE - Darmentleerung zu Hause | Suppe, Leberwickel, & Entspannung zu Hause | Suppe, Leberwickel, & Entspannung zu Hause | Suppe, Leberwickel, & Entspannung zu Hause | | | Suppe, Leberwickel, & Entspannung zu Hause | Ende | 14:00 | |
| 15:00 | | | | | | | | | Fastenbrechen im Fastenzentrum | 15:00 |
| 16:00 | | | | | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | | | 17:00 | | |

Planänderungen vorbehalten

Fastenzentrum: Schlieperstr. 31, 13507 Berlin (nähe U-Bahnstation U6 Alt-Tegel)

Säfte und Fastensuppen werden jeden Tag frisch zubereitet und den Teilnehmern beim Treffen mitgegeben.

Wenn wir uns nicht im Fastenzentrum treffen, treffen wir uns in unmittelbarer Nähe einer S- oder U-Bahnstation.

Die Fastenleiter können jederzeit über eine 24 Std Hotline erreicht werden.



FASTEN
WANDERN
IN BERLIN