


Musterwoche – Berufsbegleitendes Fastenwandern in Berlin

	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					10:00 Fastensaft im Café & Ernährungsvortrag	10:00 Fastensaft im Café & Ernährungsvortrag				10:00	
11:00										11:00	
12:00										12:00	
13:00	Treffen im Café - Erklärungen zu Glaubersalz, Einlauf & Leberwickel usw. - Glaubersalz wird mitgegeben	Entlastungstage mit Gemüse & Obst (Verzicht auf tierische Lebensmittel und Genussmittel)	Letzter Entlastungstag	Erster Fastentag	Wanderung durch die Berliner Natur	Wanderung durch die Berliner Natur	Vierter Fastentag	Fünfter Fastentag	Erster Aufbau- tag	13:00	
14:00											14:00
15:00											15:00
16:00										16:00	
17:00										17:00	
18:00	 FASTEN WANDERN <small>IN BERLIN</small>		Abführen zu Hause	17 Uhr Treffen in einem Café in Mitte	ENTSPANNUNG ZUHAUSE - Die Fastensuppe wird mitgegeben	ENTSPANNUNG ZUHAUSE - Die Fastensuppe wird mitgegeben	Selbstständige Entspannungsaktivität (Sauna, Massage oder Colon-Hydro-Therapie)	17:30 Treffen in einem Café in Mitte	Fastenbrechen im Restaurant	18:00	
19:00				Abendspaziergang				Abendspaziergang			Besuch eines Bioladens
20:00											

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

Planänderungen vorbehalten

24h Fastenhotline 01577-7765557

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