

MUSTERWOCHE - Berufsbegleitendes Fasten & Qigong

	1. Fastentag	2. Fastentag	3. Fastentag	4. Fastentag	5. Fastentag	6. Fastentag	7. Fastentag & Fastenbrechen	
	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
10:00	Kennenlernrunde im Fastenzentrum	Austausch & Vortrag im Fastenzentrum						10:00
11:15	Qigong	Qigong						11:15
13:00	Fastenbegleitende Maßnahmen	Bewegung an der frischen Luft	Bewegung	Bewegung	Bewegung	Bewegung	Bewegung	13:00
14:00	Abführen und danach Entspannung Zuhause - die Suppe wird mitgegeben	Qigong						14:00
15:00			Arbeit	Arbeit	Arbeit	Arbeit	Arbeit	15:00
16:00								16:00
17:00			Entspannung Zuhause - die Suppe wird mitgegeben	Abendrunde	Abendrunde	Selbstständige Aktivität Deiner Wahl- Saft & Suppe wurden bereits am Dienstag mitgegeben.	Abendrunde & Auftage	Abendrunde
18:00			Qigong	Qigong		Qigong	Qigong	18:00
19:00 – 20:00			Suppe wird gegessen oder mitgenommen	Suppe wird gegessen oder mitgenommen		Suppe wird gegessen oder mitgenommen	Genüssliches Fastenbrechen	19:00 – 20:00

Fastenzentrum Wanderung Aktivität allein

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

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

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

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



FASTEN
WANDERN
IN BERLIN