

MUSTERWOCHE – Fasten & Spazieren

	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-verbpflegung wird bereits am Dienstag mitgegeben		Austausch & Vortrag im Fastenzentrum	10:00
11:15	Kleiner Spaziergang	Spaziergang	Treffen direkt am Treffpunkt & Spaziergang	Spaziergang		Treffen direkt am Treffpunkt & Spaziergang	Spaziergang	11:15
12:00								12:00
13:00	Fastenbegleitende Maßnahmen							13:00
14:00	Darmentleerung zu Hause mit dem mitgegebenen Abführmittel KEINE SUPPE	Suppe, Leberwickel, & Entspannung zu Hause	Suppe, Leberwickel, & Entspannung zu Hause	Suppe, Leberwickel, & Entspannung zu Hause			Suppe, Leberwickel, & Entspannung zu Hause	Fastenbrechen im Fastenzentrum
							Beginn der Aufbauzeit	

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**