

MUSTERWOCHE – Fastenwandern & Qigong 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	Spaziergang & kleine Einführung ins Qigong	Wanderung	Treffen direkt zur Wanderung in einem anderen Ortsteil	Wanderung		Treffen direkt zur Wanderung in einem anderen Ortsteil	Wanderung	Wanderung	11:15	
12:00									12:00	
13:00	Fastenbegleitende Maßnahmen	Qigong unter freiem Himmel	Qigong unter freiem Himmel	Qigong unter freiem Himmel		Qigong unter freiem Himmel	Qigong unter freiem Himmel	Qigong unter freiem Himmel	13:00	
14:00	Abführmittel wird mitgegeben – KEINE SUPPE - Darmentleerung zu Hause	Wanderung	Wanderung	Wanderung		Wanderung	Wanderung	Wanderung	14:00	
15:00								Fastenbrechen im Fastenzentrum	15:00	
16:00		Suppe, Leberwickel, & Entspannung zu Hause	Suppe, Leberwickel, & Entspannung zu Hause	Suppe, Leberwickel, & Entspannung zu Hause		Suppe, Leberwickel, & Entspannung zu Hause	Suppe, Leberwickel, & Entspannung zu Hause	Suppe, Leberwickel, & Entspannung zu Hause	Ende	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.

Dieses Angebot kombiniert Wanderungen von 4 bis 6 km mit ca. 50 min Qigong Übungen unter freiem Himmel.

