

# MUSTERWOCHE - Fastenwandern in Berlin – Natur Pur

|       | 1. Fastentag   | 2. Fastentag              | 3. Fastentag              | 4. Fastentag              | 5. Fastentag | 6. Fastentag              | 7. Fastentag              |           |  |
|-------|--|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------|---------------------------|---------------------------|-----------|--|
|       | Samstag  | Sonntag                   | Montag                    | Dienstag                  | Mittwoch     | Donnerstag                | Freitag                   |           |  |
| 10:00 | Ab 10 Uhr Ankunft  |                           |                           |                           | Ruhetag      | Ab 10 Uhr Ankunft         |                           | 10:00     |  |
| 10:15 | Kennenlernen im Fastenzentrum & Saft                                 | Treffen, Austausch & Saft | Treffen, Austausch & Saft | Treffen, Austausch & Saft |              | Treffen, Austausch & Saft | Treffen, Austausch & Saft | 10:15     |  |
| 11:15 | Wanderung  | Wanderung                 | Wanderung                 | Wanderung                 |              | Wanderung                 | Wanderung                 | Wanderung |  |
| 12:00 |  |                           |                           |                           |              |                           |                           |           |  |
| 13:00 | Fastenbegleitende Maßnahmen werden erklärt                           | Wanderung                 | Wanderung                 | Wanderung                 |              | Wanderung                 | Wanderung                 | Wanderung | 13:00                                      |
| 14:00 | Abführmittel wird mitgegeben – KEINE SUPPE - Darmentleerung zu Hause |                           |                           |                           |              |                           |                           |           | Suppe, Leberwickel, & Entspannung zu Hause |
| 15:00 |  | Ende                      | 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**