

MUSTERWOCHE – Fastenwandern TOUGH

	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	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								13:00
14:00	Abführmittel wird mitgegeben – KEINE SUPPE - Darmentleerung 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	14:00
15:00									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.

Wandern durch hügeliges Terrain inkl. leichte Übungen in der Natur.



FASTEN
WANDERN
IN BERLIN