

# Musterwoche – Berufsbegleitendes Fastenwandern in Berlin

	1. Fastentag	2. Fastentag	3. Fastentag	4. Fastentag	5. Fastentag	6. Fastentag	7. Fastentag & Fastenbrechen	
	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
10:00	Kennenlernen im Fastenzentrum & Saft	Austausch im Fastenzentrum & Saft						10:00
11:00	Waldwanderung	Waldwanderung	Arbeit	Arbeit	Arbeit	Arbeit	Arbeit	11:00
12:00	Fastenbegleitende Maßnahmen werden erklärt (optional)							12:00
13:00	Abführen zu Hause		Bewegung z.B. Radfahren, Spaziergehen	Bewegung z.B. Radfahren, Spaziergehen	Bewegung z.B. Radfahren, Spaziergehen	Bewegung z.B. Radfahren, Spaziergehen	Bewegung z.B. Radfahren, Spaziergehen	13:00
14:00							14:00	
15:00		Arbeit	Arbeit	Arbeit	Arbeit	Arbeit	15:00	
16:00							16:00	
17:00		Suppe, Leberwickel, & Entspannung zu Hause	17:30 Uhr Treffen in Mitte mit Abendspaziergang – Suppe wird mitgegeben	17:30 Uhr Treffen in Mitte mit Abendspaziergang – Suppe wird mitgegeben	Selbstständige Entspannungsaktivität (Sauna, Massage oder Colon-Hydro-Therapie)	17:30 Uhr Treffen in Mitte mit Abendspaziergang – Suppe wird mitgegeben	18 Uhr Treffen im Fastenzentrum - gemeinsames Fastenbrechen	17:00
18:00							18:00	
19:00							19:00	

Planänderungen vorbehalten

Treffen im Zentrum	Wanderung	Aktivität allein
--------------------	-----------	------------------

## Infos:

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

**Anschrift des Zentrums:** Fastenwandern in Berlin, Schlieperstr. 31, 13507 Berlin

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



FASTEN  
WANDERN  
IN BERLIN