



Du fastest daheim & bist nicht allein ♥

Dein Zeitplaner

Während der Online Fastenwoche biete ich 13 Skype Treffen an. Bei den ersten beiden Treffen empfehle ich, dabei zu sein, die Teilnahme an den Terminen ist natürlich grundsätzlich freiwillig.

1. Treffen Woche vorher	Online Treffen 19 Uhr: die Technik testen, Kennenlernen, Infos zur Vorbereitung, Einkaufsliste, Verpflegung, Entlastungstage & Darmentleerung
3 Tage vor Fastenbeginn	Entlastungstage und mentale Vorbereitung auf die Fastenwoche Individuell jeder für sich, eine Anleitung dazu gebe ich beim 1. Treffen.
Samstag / Sonntag	Das Fasten startet mit der Darmentleerung – ohne online Treffen Detaillierte Informationen dazu gebe ich beim 1. Treffen.
Sonntag	Online Treffen 15 Uhr: Infos zum Ablauf der Woche, fastenunterstützende Maßnahmen, Tagesablauf während der Fastentage
5 Fastentage MO - FR	morgens Langsam aufstehen, Ölziehen, Körperbürsten, Tee & Honig, Morgengymnastik 9 Uhr Online Treffen täglich für ca. 30 Minuten: Befindlichkeitsrunde, Tagesplan, Guten Morgen Geschichte vom Wald Vormittag Ausgedehnter Spaziergang, Wanderung Mittag 0,2L Obst- oder Gemüsesaft Nachmittag Mittagschlaf & Leberwickel, Spazieren, Lesen, Einlauf, ... Abend Gemüsebrühe in Ruhe bewusst genießen 19 Uhr Online Treffen täglich um 19h für ca. 1 Stunde Austausch und Abendprogramm
Samstag	10 Uhr Online Treffen: Gemeinsames, feierliches Fastenbrechen Wenn Du noch weiterfasten magst, komm trotzdem dazu.

Die exakten Termine sind auf meiner Homepage zu finden. Wenn Du früher beginnen oder länger fasten magst ist das natürlich sehr gut möglich; die Treffen sind dennoch fix und Du gestaltest Deine Fastenwoche drumherum. Lass uns gern darüber sprechen wenn Du Fragen hast.