



WohlfühlFastenkurs in Charlottenburg

Unsere gemeinsame Zeit

Zhen Wu Berlin
 Sophie-Charlotten-Straße 6
 14059 Berlin

Samstag 17.02.2018 11.00 – 14.00 Uhr	Kennen lernen der Gruppe, detaillierte Einführung ins Fasten, fastenunterstützende Maßnahmen (z.B. Leberwickel, Trockenbürste), Abstimmung der individuellen Abführmaßnahme, Fragen/Antworten
Sonntag 18.02.2018 16.00 – 18.30 Uhr 1. Fastentag	Abführmaßnahme <u>zu Hause</u> am Morgen! Treffen: 16.00 h Leichte Bewegungseinheit im Schlosspark (16.15 – 17.15 h) Gruppenaustausch Thema: Bewegung & Entspannung im Fasten Frischer Saft
Montag 19.02.2018 18.30 – 20.30 Uhr 2. Fastentag	Qi Gong mit Florian 18.45 -19.45 Uhr Gruppenaustausch Frischer Saft Thema: Körperpflege während des Fastens
Dienstag 20.02.2018 18.45 – 20.00 Uhr 3. Fastentag	Gruppenaustausch Frische Fastenbrühe Entspannungseinheit
Mittwoch 21.02.2018 18.30 – 20.30 Uhr 4. Fastentag	Qi Gong mit Florian 18.45 -19.45 Uhr Gruppenaustausch Frische Fastenbrühe Thema: Ernährung an den Aufbautagen
Donnerstag 22.02.2018 5. Fastentag	KEIN TREFFEN
Freitag 23.02.2018 18.20 – 19.45 Uhr 6. Fastentag	Gruppenaustausch Frisch gepresster Saft Thema: Säure-Basenhaushalt
Samstag 24.02.2018 10.00 – 13 Uhr 1. Aufbautag	Leichte Bewegungseinheit im Schlosspark (10.00 – 10.45 h) Gemeinsames Fastenbrechen mit einem Bio-Apfel, Detaillierte Informationen Vollwerternährung inkl. Rezepten Fragen/Antworten Abschlussrunde