



WohlfühlFastenkurs in Charlottenburg

Unsere gemeinsame Zeit

Zhen Wu Berlin
Sophie-Charlotten-Straße 6
14059 Berlin

Samstag 06.10.2018 10.00 – 12.30 Uhr	Einführung ins Fasten bzw. Wiederholung der wichtigsten Aspekte für die Erfahrenden (Fasten-Quiz), fastenunterstützende Maßnahmen (z.B. Leberwickel, Trockenbürste), Abstimmung der individuellen Abführmaßnahme, Fragen/Antworten Meditation zur Einstimmung auf das Fasten
Sonntag 07.10.2018 16.00 – 18.30 Uhr 1. Fastentag	Abführmaßnahme <u>zu Hause</u> am Morgen! Treffen: 16.00 h Bewegungseinheit im Schlosspark (16.15 – 17.15 h) Gruppenaustausch Thema: Bewegung & Entspannung im Fasten und Körperpflege während des Fastens Frischer Saft
Montag 08.10.2018 18.45 – 20.15 Uhr 2. Fastentag	Gruppenaustausch Frischer Saft Bewegungseinheit / Körper-Übungen
Dienstag 09.10.2018 18.45 – 20.15 Uhr 3. Fastentag	Qi Gong (Art nach Wunsch) mit Florian 18.45 -19.45 Uhr Gruppenaustausch Frische Fastenbrühe
Mittwoch 10.10.2018 17.30 – 19.30 Uhr 4. Fastentag	Bewegungseinheit im Schlosspark (17.30 – 18:15 h) Gruppenaustausch Frische Fastenbrühe Thema: Ernährung an den Aufbautagen
Donnerstag 11.10.2018 5. Fastentag	KEIN TREFFEN
Freitag 12.10.2018 18.15 – 19.45 Uhr 6. Fastentag	Gruppenaustausch Frisch gepresster Saft Qi Gong (Art nach Wunsch) mit Florian 18.45 -19.45 Uhr
Samstag 13.10.2018 10.00 – 13 Uhr 1. Aufbautag	Leichte Bewegungseinheit im Schlosspark (10.00 – 10.45 h) Gemeinsames Fastenbrechen mit einem Bio-Apfel, Fragen/Antworten zum Themenfeld Ernährung Abschlussrunde

Hinweis: Uhrzeiten und Programmpunkte können sich z.B. auf Grund von Wetterbedingungen oder Teilnehmerwünschen nach Gruppenrücksprache verschieben