

Beispielplan für eine WohlfühlFasten-Woche

Bewegung

Entspannung

Verpflegung

Gespräch/Informationen

TAG		8 h	9 h	10 h	11 h	12 h	13 h	14 h	15 h	16 h	17 h	18 h	19 h	20 h
Freitag	1. Entlastungstag	Entlasten Sie zu Hause - reduzieren Sie die Nahrungszufuhr, essen Sie leichtverdauliches (Gemüse, Obst, Reis) und lassen Sie Genussmittel weg.												
Samstag	2. Entlastungstag	Anreise						Kennenlernen beim gemeinsamen Mittagessen		Spaziergang im Ort		leichtes Abendessen und Gespräch "Fasteneinstieg"		
Sonntag	1. Fastentag	Morgenbewegung	gemeinsame Einnahme Glaubersalz		Zeit für sich!			Brühe	Ruhe mit Leberwickel	Kurze Wanderung	Gespräch "Fastenhilfen"	Saft	Zeit für sich!	
Montag	2. Fastentag	Morgenbewegung	Teefrühstück & Fastengespäch	Wanderung				Saft	Ruhe mit Leberwickel	Zeit für sich!		Brühe	Entspannungseinheit	
Dienstag	3. Fastentag	Morgenbewegung	Teefrühstück & Fastengespäch	Wanderung				Saft	Ruhe mit Leberwickel	Zeit für sich!		Brühe	Zeit für sich!	
Mittwoch	4. Fastentag	Morgenbewegung	Teefrühstück & Fastengespäch	Wanderung				Saft	Ruhe mit Leberwickel	Zeit für sich!		Brühe	Entspannungseinheit	
Donnerstag	5. Fastentag	Morgenbewegung	Teefrühstück & Fastengespäch	Wanderung				Saft	Ruhe mit Leberwickel	Gespräch "Aufbautage"		Brühe	Entspannungseinheit	
Freitag	1. Auftag	Morgenbewegung	Fastenbrechen Apfel	Zeit für sich!		Gespräch "gesunde Ernährung"		leichte Kost	Abreise					
Samstag	2. Auftag	Erhöhen Sie Tag für Tag die Nahrungszufuhr zu Hause - achten Sie auf leichtverdauliches Essen und genießen Sie bewusst.												

Hinweis: es handelt sich nur um eine grobe Orientierung, Uhrzeiten und Programmpunkte können ggf. abweichen.