



WohlfühlFastenkurs in Charlottenburg

Unsere gemeinsame Zeit

Zhen Wu Berlin
 Sophie-Charlotten-Straße 6
 14059 Berlin

| | |
|--|---|
| Samstag 16.03.2019 14.00 – 16.30 Uhr, 3. Stock 2. Entlastungstag | Einführung ins Fasten bzw. Wiederholung der wichtigsten Aspekte für die Erfahrenden, fastenunterstützende Maßnahmen (z.B. Leberwickel, Trockenbürste), Abstimmung der individuellen Abführmaßnahme, Fragen/Antworten Meditation zur Einstimmung auf das Fasten |
| Sonntag 17.03.2019 16.00 – 18.30 Uhr, 3. Stock 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 Frisch gepresster Saft |
| Montag 18.03.2019 19.00 – 20.15 Uhr, 3. Stock 2. Fastentag | Gruppenaustausch Frische Fastenbrühe Atem-Übungen |
| Dienstag 19.03.2019 18.45 – 20.30 Uhr, 2. Stock 3. Fastentag | Qi Gong (Art nach Wunsch) mit Florian 18.45 -19.45Uhr Gruppenaustausch Frische Fastenbrühe |
| Mittwoch 20.03.2019 4. Fastentag | KEIN TREFFEN |
| Donnerstag 21.03.2019 17.30 – 19.00 Uhr, 4. Stock 5. Fastentag | Bewegungseinheit im Schlosspark (17.30 – 18:30 h) Gruppenaustausch Frisch gepresster Saft Thema: Ernährung an den Aufbau Tagen |
| Freitag 22.03.2019 18.45 – 20.00 Uhr, 2. Stock 6. Fastentag | Gruppenaustausch Frisch gepresster Saft Qi Gong (Art nach Wunsch) mit Florian 19.00 -20.00Uhr |
| Samstag 23.03.2019 10.00 – 13 Uhr, 3. Stock 1. Aufbau tag | Leichte Bewegungseinheit im Schlosspark (10.00 – 11.00 h) Gemeinsames Fastenbrechen mit einen Bio-Apfel, Säure-Basen-Haushalt, Fragen/Antworten zum Themenfeld Ernährung Abschlussrunde |

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