



WohlfühlFastenkurs in Charlottenburg

Unsere gemeinsame Zeit

Zhen Wu Berlin
 Sophie-Charlotten-Straße 6
 14059 Berlin

Samstag 23.09.2017 10.00 – 13.00 Uhr	Kennenlernen der Gruppe, detaillierte Einführung ins Fasten, fastenunterstützende Maßnahmen (z.B. Leberwickel, Trockenbürste), Glaubersalzbestimmung, Fragen/Antworten
Sonntag 24.09.2017 16.30 – 19.00 Uhr 1. Fastentag	Glaubersalzeinnahme <u>zu Hause</u> am Morgen! Treffen: 16.30 h Gruppenaustausch Thema: Bewegung & Entspannung im Fasten Leichte Bewegungseinheit im Schlosspark Frische Fastenbrühe
Montag 25.09.2017 18:45 – 21.00 Uhr 2. Fastentag	QiGong mit Florian 18:45 -19:45 Uhr Gruppenaustausch Frische Fastenbrühe Thema: Körperpflege während des Fastens
Dienstag 26.09.2017 18.45 – 20.00 Uhr 3. Fastentag	Bewegungseinheit im Schlosspark Frisch gepresster Saft Gruppenaustausch
Mittwoch 27.09.2017 19.30 – 21.00 Uhr 4. Fastentag	Gruppenaustausch Frisch gepresster Saft Thema: Ernährung an den Auftage, Einkaufsliste, Ernährungstipps, Säure-Basenhaushalt
Donnerstag 28.09.2017 5. Fastentag	KEIN TREFFEN
Freitag 29.09.2017 18.00 – 19.30 Uhr 6. Fastentag	Gruppenaustausch Frisch gepresster Saft QiGong mit Florian 18.30-19.30 Uhr
Samstag 30.09.2017 10.00 – 13 Uhr 1. Auftage	Entspannungseinheit Gemeinsames Fastenbrechen mit einem Bio-Apfel, Detaillierte Informationen Vollwerternährung inkl. Rezepten Abschlussrunde

Kompletter Seminarpreis inkl. Verpflegung vor Ort, Unterlagen und Bewegung- & Entspannungseinheiten: 158 Euro

Teilnehmerbogen sowie Infobrief inkl. Fasten-Checkliste werden zur Vorbereitung nach der Anmeldung gesendet.