Dein Fasten Tagesplan

Nach dem Aufwachen: Bettgymnastik, Fastentagebuch, Tee/Wasser trinken, Morgenritual mit Trockenbürsten, Ölziehen, Duschen, Einölen (Beispiel)

ca. 8.00 Yoga oder Sport, gerne an frischer Luft (mind. 15 min.)

ca. 9.00 Tee, Wasser

Mittags: Fastenbrühe (250ml) und nach dem Essen Leberwickel

Nachmittags: Tee, 1 TL Honig, Zitronenscheiben, Wasser, Bewegung an frischer Luft (mind. 15 min.)

Abends: Obst-/Gemüsesaft (250 ml)

Entspannung am Abend: Atemübung, Meditation, Lesen, Tagebuch schreiben, feine Musik hören

Im Verlauf der Fastenwoche gerne mal in die Sauna gehen oder eine Massage oder Kosmetikbehandlung einplanen, ausgiebige Spaziergänge und/oder eine kleine Wanderung steigern das Hoch- und Wohlgefühl!