Dein Fasten Wochenüberblick

Freitag
Letzter Entlastungstag

Gemeinsamer Fastenbeginn am Vormittag.
Nimm dir Zeit für eine Meditations-/Atemeinheit, lies die Fasteninformationen durch und genieße dein Entlastungs-mittagessen.
Obsttag oder Reistag (leichte Kost)

Samstag
Fastentag Eins

Morgenritual und Bettgymnastik
8.00 Yoga
9.00 Fastenfeedback Gruppe
9.15 Glaubersalz einnehmen, viel trinken
Fastenbrühe kochen
12.00 Fastenbrühe, im Anschluss Leberwickel
Spaziergang, frische Luft
Wasser, Tee, 1 TL Honig, Zitronenscheiben
18.00 Gemüse-/Obstsaft 250 ml
Abends: Entspannung/ Meditation

Dein Fasten Wochenüberblick

Sonntag
Fastentag Zwei

Morgenritual und Bettgymnastik
8.00 Yoga/Sport
9.00 Fastenfeedback Gruppe
12.00 Fastenbrühe, im Anschluss Leberwickel
Ausgiebiger Spaziergang oder Wanderung, frische Luft
Wasser, Tee, 1 TL Honig, Zitronenscheiben
18.00 Gemüse-/Obstsaft 250 ml
Abends: Entspannung/ Meditation

Montag
Fastentag Drei

Morgenritual und Bettgymnastik
8.00 Yoga/Sport
9.00 Fastenfeedback Gruppe
9.15 Darmreinigung (oder abends)
12.00 Fastenbrühe, im Anschluss Leberwickel
Spaziergang, frische Luft, Sport, Bewegung
Wasser, Tee, 1 TL Honig, Zitronenscheiben
18.00 Gemüse-/Obstsaft 250 ml
Abends: Entspannung/ Meditation

Dein Fasten Wochenüberblick

Dienstag
Fastentag Vier

Morgenritual und Bettgymnastik
8.00 Yoga/Sport
9.00 Fastenfeedback Gruppe
12.00 Fastenbrühe, im Anschluss Leberwickel
Ausgiebiger Spaziergang oder Wanderung, frische Luft
Wasser, Tee, 1 TL Honig, Zitronenscheiben
18.00 Gemüse-/Obstsaft 250 ml
Abends: Entspannung/ Meditation

Mittwoch
Fastentag Fünf

Morgenritual und Bettgymnastik
8.00 Yoga/Sport
9.00 Fastenfeedback Gruppe
9.15 Darmreinigung (oder abends)
12.00 Fastenbrühe, im Anschluss Leberwickel
Spaziergang, frische Luft, Sport, Bewegung
Wasser, Tee, 1 TL Honig, Zitronenscheiben
18.00 Gemüse-/Obstsaft 250 ml
Abends: Entspannung/ Meditation

Dein Fasten Wochenüberblick

Donnerstag
Fastenbrechen

Morgenritual und Bettgymnastik
8.00 Yoga/Sport
9.00 Fastenfeedback Gruppe
9.15 Fastenbrechen mit Apfel
12.00 Basische Suppe, im Anschluss Leberwickel
Ausgiebiger Spaziergang oder Wanderung, frische Luft
Wasser, Tee, 1 TL Honig, Zitronenscheiben
18.00 Leichte Aufbaukost
Abends: Entspannung/ Meditation

Freitag bis Sonntag
Aufbautage

Morgenritual und Bettgymnastik
8.00 Yoga/Sport
ca.8.30 Frühstück
9.00 Fastenfeedback Gruppe
9.15 Darmreinigung (oder abends)
12.00 Leichte Aufbaukost, im Anschluss Leberwickel
Spaziergang, frische Luft, Sport, Bewegung
Wasser, Tee, 1 TL Honig, Zitronenscheiben
18.00 Leichte Aufbaukost
Abends: Entspannung