

**Überblick über die gemeinsamen Treffen im Basis-Fastenkurs und Komplett-Fastenkurs:**

Samstag 1. Fastentag	Sonntag 2. Fastentag	Montag 3. Fastentag	Dienstag 4. Fastentag	Mittwoch 5. Fastentag	Donnerstag Fastenbrechen	Freitag Aufbautag
Glauben zu Hause	<b>10:00 – 13:00 Uhr</b> <b>Morgengymnastik &amp; Wandern</b>	<b>10:00 – 13:00 Uhr</b> <b>Morgengymnastik &amp; Wandern &amp; Achtsamkeit in Natur</b>		<b>10:00 – 13:00 Uhr</b> <b>Morgengymnastik &amp; Wandern &amp; Achtsamkeit in Natur</b>	<b>10:00 – 13:00 Uhr</b> <b>Morgengymnastik &amp; Wandern &amp; Achtsamkeit in Natur</b>	Aufbauf Frühstück, Kohlenhydrate 😊
<b>15:00 Vortrag</b> <b>Fastenstoffwechsel</b>						
<b>16:30 – 18:00</b> <b>YogaWorkshop</b> 			<b>17:00-18:30</b> <b>Gemeinsame Wanderung</b>		<b>18:00 Gemeinsames Fastenbrechen</b> 	
	<b>19:00-19:45</b> <b>Professionelle Klangschalen-meditation</b> 	<b>19:00-19:45</b> <b>Meditation: Bodyscan nach MBSR</b> 		<b>19:00 Meditation: Metta-Meditation</b> 	<b>Vortrag gesunde (Aufbau-)Ernährung</b>	

Blaue Termine: inklusive im Basis-Fastenkurs (geeignet für Teilnehmer, die keinen Urlaub haben)

Grüne Termine: zusätzliche Termine inkl. im Komplett-Fastenkurs (geeignet für Teilnehmer, die Urlaub haben)

\*Ein detaillierter Ablaufplan für die Woche mit den genauen Treffpunkten wird im Vorbereitungstermin an die Teilnehmer ausgehändigt.