

**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
Glaubern zu Hause	<b>09:30 – 12:00 Uhr Morgengymnastik &amp; Wandern</b>					Aufbauf Frühstück, Kohlenhydrate 😊
<b>15:00 – 16:30 Yoga-Workshop</b> 						
<b>16:30 – 18:00 Fastengespräch und Vortrag Fasten- Stoffwechsel</b>			<b>17:00-19:00 Gemeinsame Wanderung</b>			
		<b>18:00 Professionelle Klangschalen- meditation</b> 		<b>18:00 Meditation &amp; Fastengespräch</b> 	<b>18:00 Gemeinsames Fastenbrechen &amp; Vortrag Fastenaufbau</b> 	

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