

# Wochenplan

ONLINE FASTEN mit Gini Czernin

03.03.2023 RE-START mit Online Fasten

FREITAG <i>Kennenlernen</i>	SAMSTAG <i>Entlasten</i>	SONNTAG <i>Entleeren</i>	MONTAG <i>Fasten</i>	DIENSTAG <i>Fasten/Stille</i>	MITTWOCH <i>Fasten</i>	DONNERSTAG <i>Fastenbrechen</i>	FREITAG <i>Aufbau</i>
	8:00 Uhr Morgengang	8:00 Uhr Morgengang	8:00 Uhr Morgengang	8:00 Uhr Morgengang	8:00 Uhr Morgengang	8:00 Uhr Morgengang	08:00 Uhr Morgengang
	9:00 Uhr Vitalfrühstück	9:00 Uhr Basisches Frühstück	9:00 Uhr Basisches Frühstück	9:00 Uhr Basisches Frühstück	9:00 Uhr Basisches Frühstück	9:00 Uhr Basisches Frühstück	09:00 Uhr Basisches Frühstück
	Bewegung an der frischen Luft	Bewegung an der frischen Luft	Bewegung an der frischen Luft	Zeit für sich Stille genießen	Bewegung an der frischen Luft	Bewegung an der frischen Luft	
	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich		Zeit für sich	Zeit für sich	
	Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel		Leberwickel	Leberwickel	
	ca. 14:00 Uhr Basisches Mittagessen	ca. 14:00 Uhr Basisches Mittagessen	ca. 14:00 Uhr Basisches Mittagessen	ca. 14:00 Uhr Basisches Mittagessen	ca. 14:00 Uhr Basisches Mittagessen	ca. 14:00 Uhr Basisches Mittagessen	
	Bewegung an der frischen Luft	Bewegung an der frischen Luft	Bewegung an der frischen Luft	Stille genießen Zeit für sich	Bewegung an der frischen Luft	Bewegung an der frischen Luft	
17:00 Uhr Wer möchte Abendsuppe	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich		Zeit für sich	Zeit für sich	
18:00 Uhr Begrüßung Fasteninfos Kennenlernen	18:00 Uhr Gesprächsrunde & RESTART	18:00 Uhr Gesprächsrunde & RESTART	18:00 Uhr Gesprächsrunde & RESTART	18:00 Uhr Gesprächsrunde & RESTART	18:00 Uhr Info Aufbautage	18:00 Uhr Abschluss- Gesprächsrunde	

Legende:

Vorschlag	Ernährung	Wer möchte Zeit für	Online verbunden   Vortrag & Informationen
Individuell Bewegung		Ruhe & Stille nutzen	Online verbunden   Übungen & Impulse
<b>EMPFEHLUNG</b>			



www.klosterpernegg.at |

**klosterpernegg**  
STILLE & SINN