

Wochenplan

ONLINE FASTEN mit Romana Muth
17.03.-24.03.2023 Ayurveda Online Fasten

	FREITAG Tag 1	SAMSTAG Tag 2	SONNTAG Tag 3	MONTAG Tag 4	DIENSTAG Tag 5	MITTWOCH Tag 6	DONNERSTAG Tag 7	FREITAG Tag 8
MORGENS		Zungenschaben Ölziehen	Zungenschaben Ölziehen	Zungenschaben Ölziehen	Zungenschaben Ölziehen	Zungenschaben Ölziehen	Zungenschaben Ölziehen	Zungenschaben Ölziehen
			Trockenbürsten/ Selbstmassage + Dusche	Trockenbürsten/ Selbstmassage + Dusche	Trockenbürsten/ Selbstmassage + Dusche	Trockenbürsten/ Selbstmassage + Dusche	Trockenbürsten/ Selbstmassage + Dusche	Trockenbürsten/ Selbstmassage + Dusche
		Ingwerwasser mit Zitrone und Honig	Ingwerwasser mit Zitrone und Honig	Ingwerwasser mit Zitrone und Honig	Ingwerwasser mit Zitrone und Honig	Ingwerwasser mit Zitrone und Honig	Ingwerwasser mit Zitrone und Honig	Ingwerwasser mit Zitrone und Honig
Online Termin		09:00 Uhr Yoga Einheit	09:00 Uhr Yoga Einheit			07:00 Uhr Yoga Einheit	07:00 Uhr Yoga Einheit	07:00 Uhr Yoga Einheit
							Frühstück nach Rezept	Frühstück nach Rezept
MITTAGS zwischen 11 – 14 Uhr		Rezept nach Ebook	Reissuppe oder Rezept nach Ebook	Reissuppe oder Rezept nach Ebook	Reissuppe oder Rezept nach Ebook	Rezept nach Ebook	Rezept nach Ebook	
Online Termin	17:00 Uhr Kennenlernen Einführung Ayurvedafasten	17:00 Uhr Vortrag Ayurveda Basics	17:00 Uhr Vortrag Ayurveda & Ernährung Gewürkunde	18:00 Uhr YOGA Einheit Gruppenaustausch	18:00 Uhr Vortrag Yoga Philosophie + Yin Yoga Einheit	18:00 Uhr Vortrag Ayurveda Hormonsystem: unser Energiezentrum	18:00 Uhr Gruppenaustausch + Q&A (Fragerunde)	
ABENDESSEN spätestens 19 Uhr	Gemüsesuppe	Gemüsesuppe	Gemüsesuppe	Gemüsesuppe	Gemüsesuppe	Gemüsesuppe	Gemüsesuppe	
	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	
vor dem zu Bett gehen			kurze Fußmassage	kurze Fußmassage	kurze Fußmassage	kurze Fußmassage	kurze Fußmassage	
	2 Kapseln Detox Kräuter	2 Kapseln Detox Kräuter	2 Kapseln Detox Kräuter	2 Kapseln Detox Kräuter	2 Kapseln Detox Kräuter			



Legende: Aktivität Ernährung Zeit für sich Online verbunden

www.klosterpernegg.at |

 **klosterpernegg**
STILLE & SINN