

# Wochenplan

ONLINE FASTEN mit Luise Eckhart-Wöllkart  
24.02.-03.03.2023 "Einfacher und bewusster leben"

FREITAG <i>Entlastung</i>	SAMSTAG <i>Entlastung</i>	SONNTAG <i>Glauben/Fasten</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 Spaziergang	8:00 Uhr Austausch/Info	8:00 Uhr Spaziergang	7:30 Uhr Fittesseinheit	7:30 Uhr Fittesseinheit	7:30 Uhr Fittesseinheit	8:00 Uhr Spaziergang
	9:00 Uhr Frühstück	ca. 9:30 Uhr Glauben	9:00 Uhr Tee	9:00 Uhr Tee	9:00 Uhr Tee	9:00 Uhr Tee	9:00 Uhr Frühstück
	09:30 Uhr Infos meine Fastenwoche	Zeit der Darm- reinigung	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich
	12:30 Uhr Mittagessen	12:30 Uhr Gemüse/Obst Saft	12:30 Uhr Gemüse/Obst Saft	12:30 Uhr Gemüse/Obst Saft	12:30 Uhr Gemüse/Obst Saft	12:30 Uhr Fastenbrechen	12:30 Uhr sanfter Aufbau
	13:00 Uhr Leberwickel	13:00 Uhr Leberwickel	13:00 Uhr Leberwickel	13:00 Uhr Leberwickel	13:00 Uhr Leberwickel	13:00 Uhr Leberwickel	
	Bewegung	Bewegung	Bewegung	Bewegung	Bewegung	Bewegung	
17:00 Uhr Begrüßung Kennenlernen	17:00 Uhr Austausch/Info Fittesseinheit	17:00 Uhr Austausch/Info Fittesseinheit	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	
Kurs Infos Wie starte ich?	18:15 Uhr Abendsuppe	18:15 Uhr Fastensuppe	18:15 Uhr Fastensuppe	18:15 Uhr Fastensuppe	18:15 Uhr Fastensuppe	18:15 Uhr Abendessen	
Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	19:15 Uhr Austausch/Info Fittesseinheit	19:00 Uhr Austausch Fittesseinheit	19:00 Uhr Fittesseinheit INFO Aufbau tage	19:00 Uhr Austausch Abschluss	

Änderungen vorbehalten!

Legende: Individuell  
Bewegung Ernährung Leberwickel Zeit für sich Online Infos | Fitness-Gymnastik



Luise Eckhart-Wöllkart – 0043 664 73620651

[www.klosterpernegg.at](http://www.klosterpernegg.at) |

