

Mein Fastenerlebnis - Protokoll

| | | |
|---|-------|--|
| Entlastung mein Motto mein Ziel | 1.Tag | |
| Fastenverpflegung Gewicht Bewegung Trinken Befinden | 2.Tag | |
| | 3.Tag | |
| Medien Fasten Stille Natur | 4.Tag | |
| Wahrnehmung Fühlen Schlaf Träume Loslassen | 5.Tag | |
| | 6.Tag | |
| Aha - Erlebnisse Zeit für.... Entspannung Ankommen | 7.Tag | |
| Veränderungen Aufbau | 8.Tag | |