

# Wochenplan

ONLINE FASTEN mit Petra Sölle  
13.3.-20.3.2021

SAMSTAG <i>Kennenlernen</i>	SONNTAG <i>Entlasten</i>	MONTAG <i>Entleeren</i>	DIENSTAG <i>Fasten</i>	MITTWOCH <i>Fasten/Stille</i>	DONNERSTAG <i>Fasten</i>	FREITAG <i>Fastenbrechen</i>	SAMSTAG <i>Aufbau &amp; Abreise</i>
	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation	Morgenmeditation
	<b>8:00 Uhr</b> Morgengang	<b>8:00 Uhr</b> Morgengang	<b>8:00 Uhr</b> Morgengang	<b>8:00 Uhr</b> Morgengang	<b>8:00 Uhr</b> Morgengang Morgentee	<b>8:00 Uhr</b> Morgengang	<b>08:00 Uhr</b> sanftes Yoga
	<b>9:00 Uhr</b> Vitalfrühstück	<b>9:00 Uhr</b> Glaubertrunk	<b>9:00 Uhr</b> Morgentee	<b>9:00 Uhr</b> Morgentee		<b>9:00 Uhr</b> Morgentee	<b>09:00 Uhr</b> Vitalfrühstück
	<b>10:00 Uhr</b> Input/Körper-aktiv	Zeit für Entleerung :-)	<b>10:00 Uhr</b> Input/Körper-aktiv	Zeit für sich Stille genießen	<b>10:00 Uhr</b> Input/Körper-aktiv	<b>10:00 Uhr</b> Input/Körper-aktiv	
	<b>12:30 Uhr</b> Mittagessen	<b>12:30 Uhr</b> Obst/Gemüse Saft	<b>12:30 Uhr</b> Obst/Gemüse Saft	<b>12:30 Uhr</b> Obst/Gemüse Saft	<b>ca. 13:00 Uhr</b> Obst/Gemüse Saft	<b>12:30 Uhr</b> Fastenbrechen/Apfel	
	Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel	
	<b>Nachmittags-Allerlei</b> frische Luft tanken	<b>Nachmittags-Allerlei</b> frische Luft tanken	<b>Nachmittags-Allerlei</b> frische Luft tanken	Zeit für sich Stille genießen Zeit für sich	<b>Nachmittags-Allerlei</b> frische Luft tanken	<b>Nachmittags-Allerlei</b> frische Luft tanken	
<b>17:00 Uhr</b> Begrüßung Kurs Infos Kennenlernen	<b>17:00 Uhr</b> Fastenfilm	Zeit für sich	Zeit für sich		Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich
<b>17:30 Uhr</b> Abendsuppe	<b>17:30 Uhr</b> Abendsuppe	<b>17:30 Uhr</b> Gemüsebrühe	<b>17:30 Uhr</b> Gemüsebrühe	<b>17:30 Uhr</b> Gemüsebrühe	<b>17:30 Uhr</b> Gemüsebrühe	<b>17:30 Uhr</b> Abendessen	
<b>18:00 Uhr</b> Fasten - Wie gelingt es?	<b>18:00 Uhr</b> Fasteninfos Glaubersalz- Bestimmung	<b>18:00 Uhr</b> Gesprächsrunde & Entspannung	<b>18:00 Uhr</b> Stilleimpuls	<b>18:00 Uhr</b> Aufhebung der Stille & Gesprächsrunde	<b>18:00 Uhr</b> Info Aufbautage	<b>18:00 Uhr</b> gemütlicher Wochenausklang	

Legende: Bewegung/Aktivität Ernährung Zeit für sich Vortrag & Inspiration | Online verbunden