

# Wochenplan

ONLINE FASTEN mit Aneta Pissareva  
29.10.–05.11.2021 Fasten@home

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Ölziehen, Trocken-Bürsten, Natrondeo, Natron & Zitrone	Ölziehen, Trocken-Bürsten, Natrondeo, Natron & Zitrone	Ölziehen, Trocken-Bürsten, Natrondeo, Natron & Zitrone	Ölziehen, Trocken-Bürsten, Natrondeo, Natron & Zitrone	Ölziehen, Trocken-Bürsten, Natrondeo, Natron & Zitrone	Ölziehen, Trocken-Bürsten, Natrondeo, Natron & Zitrone	Ölziehen, Trocken-Bürsten, Natrondeo, Natron & Zitrone
	<b>Frische Luft &amp; Energie tanken</b> Tee	<b>Frische Luft &amp; Energie tanken</b> Tee	<b>Frische Luft &amp; Energie tanken</b> Tee	<b>Frische Luft &amp; Energie tanken</b> Tee	<b>Frische Luft &amp; Energie tanken</b> Tee	<b>Frische Luft &amp; Energie tanken</b> Tee	Zeit für sich
	<b>Morgengang</b> individuell	<b>7:45 Uhr</b> Atemübungen & Yoga gemeinsam online	<b>7:45 Uhr</b> Atemübungen & Yoga gemeinsam online	<b>7:45 Uhr</b> Atemübungen & Yoga gemeinsam online	<b>7:45 Uhr</b> Atemübungen & Yoga gemeinsam online	<b>7:45 Uhr</b> Atemübungen & Yoga gemeinsam online	<b>7:45 Uhr</b> Atemübungen & Yoga gemeinsam online
	<b>Vitalfrühstück</b> individuell	<b>9:00 Uhr</b> Gemeinsames Glaubern	<b>Morgengang</b> individuell	<b>Morgengang</b> individuell in Stille	<b>Morgengang</b> individuell	<b>Morgengang</b> individuell	
	Zeit für sich	Besprechung Fastensuppe	<b>Optional:</b> Wanderung individuell	<b>Optional:</b> Wanderung individuell	<b>Optional:</b> Wanderung individuell	<b>Optional:</b> Wanderung individuell	
	<b>12:30 Uhr</b> Basisches Mittagessen	<b>12:30 Uhr</b> Vitaminsaft	<b>12:30 Uhr</b> Vitaminsaft	<b>12:30 Uhr</b> Vitaminsaft	<b>12:30 Uhr</b> Vitaminsaft	<b>12:30 Uhr</b> APFEL!!!	
	Siesta mit Leberwickel	Siesta mit Leberwickel	Siesta mit Leberwickel	Siesta mit Leberwickel	Siesta mit Leberwickel	Siesta mit Leberwickel	
	Wanderung individuell optional	Wanderung individuell optional	Wanderung individuell optional	Wanderung individuell optional	Wanderung individuell optional	Wanderung individuell optional	
<b>17:00 Uhr</b> Begrüßung, Ausblick, Organisatorisches	<b>16:00 Uhr</b> Basisch kochen gemeinsam online	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	
<b>17:30 Uhr</b> Entlastungssuppe	<b>17:30 Uhr</b> Entlastungssuppe	<b>17:30 Uhr</b> Fastensuppe	<b>17:30 Uhr</b> Fastensuppe	<b>17:30 Uhr</b> Fastensuppe in Stille	<b>17:30 Uhr</b> Fastensuppe	<b>17:30 Uhr</b> Abendessen - Aufbau	
	<b>18:00 Uhr</b> Gesprächsrunde Impuls zum Thema <i>Fasten, Anwendungen</i>	<b>18:00 Uhr</b> Gesprächsrunde Impuls zum Thema <i>Loslassen, Entspannen</i>	<b>18:00 Uhr</b> Gesprächsrunde Impuls zum Thema <i>Rhythmus &amp; Resilienz</i>	<b>18:00 Uhr</b> Gesprächsrunde Impuls zum Thema <i>Basisch im Alltag</i>	<b>18:00 Uhr</b> Gesprächsrunde Impuls zum Thema <i>Meine beste Ernährung</i>	<b>18:00 Uhr</b> Gesprächsrunde Impuls zum Thema <i>Selbstfürsorge im Alltag</i>	
	<b>20:00 Uhr</b> Meditation gemeinsam online	<b>20:00 Uhr</b> Ateminheit, Bauchmassage, Meditation	<b>20:00 Uhr</b> Meditation gemeinsam online	<b>20:00 Uhr</b> Ateminheit, Bauchmassage, Meditation	<b>20:00 Uhr</b> Meditation gemeinsam online	<b>20:00 Uhr</b> Erfahrungsaustausch Rückblick & Ausblick	
Bad/Fußbad mit Natron od. Basensalz, od. Natrondeo	Bad/Fußbad mit Natron od. Basensalz, od. Natrondeo	Bad/Fußbad mit Natron od. Basensalz, od. Natrondeo	Bad/Fußbad mit Natron od. Basensalz, od. Natrondeo	Bad/Fußbad mit Natron od. Basensalz, od. Natrondeo	Bad/Fußbad mit Natron od. Basensalz, od. Natrondeo	Bad/Fußbad mit Natron od. Basensalz, od. Natrondeo	

Änderungen vorbehalten!

Legende: Bewegung/Aktivität individuell Ernährung Zeit für sich Online verbunden