

# Wochenplan

ONLINE FASTEN mit Beate Reim  
6.3.–13.3.2021 Ballast über Board

SAMSTAG <i>Ankommen</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>
	Zeit für sich	<b>8:00 Uhr</b> Morgenaktivität	<b>8:00 Uhr</b> Morgenaktivität	<b>8:00 Uhr</b> Morgenaktivität	<b>8:00 Uhr</b> Morgenaktivität	<b>8:00 Uhr</b> Morgenaktivität	<b>08:00 Uhr</b> Morgenaktivität
		<b>8:30 Uhr</b> fit in den Tag					
	<b>9:00 Uhr</b> Vitalfrühstück	Glaubetrunk	<b>9:00 Uhr</b> Morgen Tee	<b>9:00 Uhr</b> Morgen Tee	<b>9:00 Uhr</b> Morgen Tee	<b>9:00 Uhr</b> Morgen Tee	<b>09:00 Uhr</b> Vitalfrühstück
	<b>10:00 Uhr</b> Erklärung Fastenhelfer	Zeit für Entleerung :-)	<b>10:00 Uhr</b> fit in den Tag	Zeit für sich Stille genießen	<b>10:00 Uhr</b> fit in den Tag	<b>10:00 Uhr</b> fit in den Tag	
	<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>12:30 Uhr</b> Obst/Gemüse Saft	<b>12:30 Uhr</b> Fastenbrechen-Apple	
	Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel	
	individuell Bewegung an der frischen Luft	individuell Bewegung an der frischen Luft	individuell Bewegung an der frischen Luft	Zeit für sich Stille genießen Zeit für sich	individuell Bewegung an der frischen Luft	individuell Bewegung an der frischen Luft	
	individuell Fastenfilm	Zeit für sich	Zeit für sich		Zeit für sich	Zeit für sich	
<b>17:00 Uhr</b> Begrüßung Kennenlernen Wie starte ich?	<b>17:00 Uhr</b> Abendsuppe	<b>17:00 Uhr</b> Gemüsebrühe	<b>17:00 Uhr</b> Gemüsebrühe	<b>17:00 Uhr</b> Gemüsebrühe	<b>17:00 Uhr</b> Gemüsebrühe	<b>17:00 Uhr</b> Abendessen	
<b>18:30 Uhr</b> Abendsuppe	<b>18:00 Uhr</b> Gesprächsrunde	<b>18:00 Uhr</b> Gesprächsrunde & Entspannung	<b>18:00 Uhr</b> Gesprächsrunde & Stilleimpuls	<b>18:00 Uhr</b> Aufhebung der Stille & Gesprächsrunde	<b>18:00 Uhr</b> Wie geht es weiter? Info für die Auftage	<b>18:00 Uhr</b> gemütlicher Wochenausklang	

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



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

