Wochenplan

ONLINE FASTEN mit Christine Gaetz-Kettner
16.4.–23.4.2021 Gönne dich dir selbst

FREITAG	SAMSTAG *Ankommen*	SONNTAG *Loslassen*	MONTAG *Spüren*	DIENSTAG *Stilletag*	MITTWOCH *Wahrnehmen*	DONNERSTAG *Schmecken*	FREITAG *Selbstfürsorge*
	8:00 Uhr Morgengang	**8:00 Uhr** Morgengang	**8:00 Uhr** Morgengang	**8:30 Uhr** stiller Morgengang	**8:00 Uhr** Morgengang	**8:00 Uhr** Morgengang	**08:00 Uhr** Morgengang
	9:30 Uhr Vitalfrühstück	**9:30 Uhr** Vitalfrühstück	**9:30 Uhr** Vitalfrühstück	**9:30 Uhr** Vitalfrühstück	**9:30 Uhr** Vitalfrühstück	**9:30 Uhr** Vitalfrühstück	**09:30 Uhr** Vitalfrühstück
	11:00 Uhr Focusing - Meditation	**11:00 Uhr** Kräftigungs- und Entsp.-Übungen	**11:00 Uhr** Focusing - Meditation	Zeit für mich	**11:00 Uhr** Focusing - Meditation	**11:00 Uhr** Kräftigungs- und Entsp.-Übungen	**10:30 Uhr** Abschied
	Zeit für mich	Zeit für mich	Zeit für mich		Zeit für mich	Zeit für mich	
	13:00 Uhr Leberwickel	**13:00 Uhr** Leberwickel	**13:00 Uhr** Leberwickel	**13:00 Uhr** Leberwickel	**13:00 Uhr** Leberwickel	**13:00 Uhr** Leberwickel	
	Kochzeit	Kochzeit	Kochzeit	Kochzeit	Kochzeit	Kochzeit	
	14:30 Uhr Esszeit	**14:30 Uhr** Esszeit	**14:30 Uhr** Esszeit	**14:30 Uhr** Esszeit	**14:30 Uhr** Esszeit	**14:30 Uhr** Esszeit	
	Zeit für mich	Zeit für mich	Zeit für mich	Zeit für mich	Zeit für mich	Zeit für mich	
17:00 Uhr Kennenlernen via Zoom und erste Infos	**17:30 Uhr** Gesprächsrunde	**17:30 Uhr** Gesprächsrunde		**18:00 Uhr** Aufheben der Stille			
18:30 Uhr Abendsuppe	Fastenfilm/e	**19:00 Uhr** Focusing - Meditation	**18:30 Uhr** Gesprächsrunde	**18:30 Uhr** Gesprächsrunde	**18:30 Uhr** Gesprächsrunde	**18:30 Uhr** Gesprächsrunde	
Zeit für mich		Zeit für mich	**19:30** Stilleimpuls	**20:00 Uhr** Kräftigungs- und Entsp.-Übungen	Zeit für mich	Zeit für mich	

Änderungen vorbehalten!

Legende: Bewegung/Entspannung | Online verbunden | Ernährung | Zeit für mich | Vortrag & Inspiration | Online verbunden

klosterpernegg
STILLE & SINN