

Wochenplan

ONLINE FASTEN mit Beate Reim
2.7.-9.7.2021 Fit & bewegt in den Sommer

| FREITAG <i>Ankommen</i> | SAMSTAG <i>Entlasten</i> | SONNTAG <i>Entleeren</i> | MONTAG <i>Fasten</i> | DIENSTAG <i>Fasten/Stille</i> | MITTWOCH <i>Fasten</i> | DONNERSTAG <i>Fastenbrechen</i> | FREITAG <i>Aufbau</i> |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | 8:00 Uhr Morgenritual Morgengang | 8:00 Uhr Morgenritual Morgengang | 8:00 Uhr Morgenritual Morgengang | 8:00 Uhr Morgenritual Morgengang | 8:00 Uhr Morgenritual Morgengang | 8:00 Uhr Morgenritual Morgengang | 08:00 Uhr Morgenritual Morgengang |
| | 9:00 Uhr Vitalfrühstück | 9:00 Uhr Vitalfrühstück | 9:00 Uhr Vitalfrühstück | 9:00 Uhr Vitalfrühstück | 9:00 Uhr Vitalfrühstück | 9:00 Uhr Vitalfrühstück | 09:00 Uhr Vitalfrühstück |
| | 10:00 Uhr Erklärung Fastenhelfer | Zeit für Entleerung ;-) | 10:00 Uhr fit in den Tag Impuls | Zeit für sich Stille genießen | 10:00 Uhr fit in den Tag Impuls | 10:00 Uhr fit in den Tag Impuös | |
| | ca. 14:30 Uhr Mittagessen | ca. 14:30 Uhr Mittagessen | ca. 14:30 Uhr Mittagessen | ca. 14:30 Uhr Mittagessen | ca. 14:30 Uhr Mittagessen | ca. 14:30 Uhr Mittagessen | |
| | 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 | individuell Bewegung an der frischen Luft | individuell Bewegung an der frischen Luft | |
| 17:00 Uhr Begrüßung Kennenlernen Wie starte ich? | individuell Fastenfilm | Zeit für sich | Zeit für sich | Stille genießen Zeit für sich | Zeit für sich | Zeit für sich | |
| 18:30 Uhr Abendsuppe | 18:30 Uhr Gesprächsrunde | 19:30 Uhr Gesprächsrunde & Entspannung | 18:30 Uhr Gesprächsrunde & Stilleimpuls | 18:30 Uhr Aufhebung der Stille & Gesprächsrunde | 18:30 Uhr Wie geht es weiter? Info für die Auftage | 18:30 Uhr Abschluss Gesprächsrunde | |

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



www.klosterpernegg.at |

