

# Wochenplan

ONLINE FASTEN mit Claudia Trawöger

9.4.–16.4.2021 "Online Fasten Entscheidung zur Lebendigkeit"

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG <i>"Tag der Stille"</i>	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Morgenritual	Morgenritual	Morgenritual	Morgenritual	Morgenritual	Morgenritual	Morgenritual
	<b>8:00 Uhr</b> Morgengang für Körper & Sinne	<b>8:00 Uhr</b> Morgengang für Körper & Sinne	<b>8:00 Uhr</b> Morgengang für Körper & Sinne	<b>8:00 Uhr</b> stiller Morgengang für Körper & Sinne	<b>8:00 Uhr</b> Morgengang für Körper & Sinne	<b>8:00 Uhr</b> Morgengang für Körper & Sinne	<b>08:00 Uhr</b> Morgengang für Körper & Sinne
	<b>9:00 Uhr</b> Vitalfrühstück	<b>9:00 Uhr</b> Vitalfrühstück	<b>9:00 Uhr</b> Vitalfrühstück	<b>9:00 Uhr</b> Vitalfrühstück	<b>9:00 Uhr</b> Vitalfrühstück	<b>9:00 Uhr</b> Vitalfrühstück	<b>09:00 Uhr</b> Vitalfrühstück
	<b>10:00 Uhr</b> Bewegungsimpuls Körper aktiv	Zeit für sich	<b>10:00 Uhr</b> Bewegungsimpuls Körper aktiv	"Ich gönne mir Stille & Zeit für mich."	<b>10:00 Uhr</b> Bewegungsimpuls Körper aktiv	<b>10:00 Uhr</b> Bewegungsimpuls Körper aktiv	
	Leberwickel Zeit für sich selbst frische Luft tanken	Leberwickel Zeit für sich selbst frische Luft tanken	Leberwickel Zeit für sich selbst frische Luft tanken	Leberwickel Zeit für sich selbst frische Luft tanken	Leberwickel Zeit für sich selbst frische Luft tanken	Leberwickel Zeit für sich selbst frische Luft tanken	
	<b>14:30 Uhr</b> Vital Lunch	<b>14:30 Uhr</b> Vital Lunch	<b>14:30 Uhr</b> Vital Lunch	<b>14:30 Uhr</b> Vital Lunch	<b>14:30 Uhr</b> Vital Lunch	<b>14:30 Uhr</b> Vital Lunch	
<b>17:00 Uhr</b> Begrüßung   Kursinfos Kennenlernen	Fastenfilm	Bewegung Ruhe Allerlei	Bewegung Ruhe Allerlei	"Ich gönne mir Stille & Zeit für mich."	Bewegung Ruhe Allerlei	Bewegung Ruhe Allerlei	
<b>17:30 Uhr</b> Abendssuppe	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	
<b>18:00 Uhr</b> Wie gelingt Fasten? / Impuls zur Lebendigkeit	<b>18:00 Uhr</b> Fasteninfos / Impuls zur Lebendigkeit	<b>18:00 Uhr</b> Gesprächsrunde & Entspannung / Impuls zur Lebendigkeit	<b>18:00 Uhr</b> Stilleimpuls / Impuls zur Lebendigkeit	<b>18:00 Uhr</b> Impuls zum Innehalten / Impuls zur Lebendigkeit	<b>18:00 Uhr</b> Ernährungsimpuls für die Zeit danach / Impuls zur Lebendigkeit	<b>18:00 Uhr</b> Impuls zur Lebendigkeit / gemütlicher Wochenausklang	

Änderungen vorbehalten!

Legende: Bewegung/Aktivität Ernährung Zeit für sich Vortrag & Inspiration | Online verbunden  
Morgenritual = Körperbürsten, Nasenspülung, Ölziehen, Wasser trinken

