

Wochenplan

ONLINE FASTEN mit Andrea Löw
13.2.-20.2.2021

SAMSTAG <i>Kennenlernen</i>	SONNTAG <i>Entlasten</i>	MONTAG <i>Loslassen</i>	DIENSTAG <i>Selbstfürsorge</i>	MITTWOCH <i>Stille</i>	DONNERSTAG <i>Motivation</i>	FREITAG <i>Selbstwirksamkeit</i>	SAMSTAG <i>Aufbau & Abreise</i>
	8:00 Uhr Körperpflege und Morgengang	8:00 Uhr Körperpflege und Bewegtes	8:00 Uhr Körperpflege und Morgengang	8:00 Uhr Körperpflege und Stille	8:00 Uhr Körperpflege und Morgengang	8:00 Uhr Körperpflege und Bewegtes	8:00 Uhr Körperpflege und Morgengang
	9:30 Uhr Frühstück zubereiten & genießen	9:30 Uhr Frühstück zubereiten & genießen	9:30 Uhr Frühstück zubereiten & genießen	9:30 Uhr Frühstück zubereiten & genießen	9:30 Uhr Frühstück zubereiten & genießen	9:30 Uhr Frühstück zubereiten & genießen	9:30 Uhr Frühstück zubereiten & genießen
	10:30 Uhr Impuls, Inspiration Bewegendes	10:30 Uhr Impuls, Inspiration Bewegendes	10:30 Uhr Impuls, Inspiration Bewegendes	10:30 Uhr Spaziergang	10:30 Uhr Impuls, Inspiration Bewegendes	10:30 Uhr Impuls, Inspiration Bewegendes	10:30 Uhr Abschied nehmen
	12:30 Uhr Leberwickel	12:30 Uhr Leberwickel	12:30 Uhr Leberwickel	12:30 Uhr Leberwickel	12:30 Uhr Leberwickel	12:30 Uhr Leberwickel	
14:00 Uhr Begrüßung / Infos Kennenlernen	13:30 Uhr Kochzeit	13:30 Uhr Kochzeit	13:30 Uhr Kochzeit	13:30 Uhr Kochzeit	13:30 Uhr Kochzeit	13:30 Uhr Kochzeit	
	14:30 Uhr Mittagessen	14:30 Uhr Mittagessen	14:30 Uhr Mittagessen	14:30 Uhr Mittagessen	14:30 Uhr Mittagessen	14:30 Uhr Mittagessen	
17:00 Uhr Abendsuppe	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	
	Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang	Stille genießen	Spaziergang	Spaziergang	
17:30 Uhr Wie gelingt Fasten?	17:30 Uhr Gesprächsrunde Fasten-Allerlei	17:30 Uhr Gesprächsrunde Fasten-Allerlei	17:30 Uhr Gesprächsrunde Fasten-Allerlei	17:30 Uhr Gesprächsrunde Fasten-Allerlei	17:30 Uhr Gesprächsrunde Fasten-Allerlei	17:30 Uhr Gesprächsrunde Fasten-Allerlei	
Ausklang	Ausklang	Ausklang	Ausklang	Ausklang	Ausklang	Ausklang	

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