

# Wochenplan

ONLINE FASTEN mit Beate Reim  
01.-08.04.2022 TIME FOR CHANGE

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>
	<b>8:00 Uhr</b> Morgenritual	<b>8:00 Uhr</b> Morgenritual	<b>8:00 Uhr</b> Morgenritual	<b>8:00 Uhr</b> Morgenritual	<b>8:00 Uhr</b> Morgenritual	<b>8:00 Uhr</b> Morgenritual	<b>08:00 Uhr</b> Morgenritual
		<b>08.30 Uhr</b> fit in den Tag Impuls	<b>08.30 Uhr</b> fit in den Tag Impuls	<b>08.30 Uhr</b> fit in den Tag Impuls		<b>08.30 Uhr</b> fit in den Tag Impuls	
	<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> Erklärung Fastenhelfer	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich Stille genießen	Zeit für sich	Zeit für sich	
	Zeit für sich						
	<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-Apfel	
	<b>Leberwickel</b>	<b>Leberwickel</b>	<b>Leberwickel</b>	<b>Leberwickel</b>	<b>Leberwickel</b>	<b>Leberwickel</b>	
	<b>individuell</b> Bewegung an der frischen Luft	<b>individuell</b> Bewegung an der frischen Luft	<b>individuell</b> Bewegung an der frischen Luft		<b>individuell</b> Bewegung an der frischen Luft	<b>individuell</b> Bewegung an der frischen Luft	
<b>17:00 Uhr</b> Begrüßung Kennenlernen Wie starte ich?	<b>individuell</b> Fastenfilm	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich Stille genießen Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	
<b>18:30 Uhr</b> Abendsuppe	<b>18:00 Uhr</b> Fastenvortrag	<b>18:00 Uhr</b> Entspannung nach Jacobson	<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> Abschluss- Gesprächsrunde	

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



www.klosterpernegg.at |

