

Wochenplan

ONLINE FASTEN mit Aneta Pissareva
25.03.–01.04.2022 Fasten@home

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Ölziehen, Trocken-Bürsten, Natrondeo, Natron & Zitrone	Ölziehen, Trocken-Bürsten, Natrondeo, Natron & Zitrone	Ölziehen, Trocken-Bürsten, Natrondeo, Natron & Zitrone	Ölziehen, Trocken-Bürsten, Natrondeo, Natron & Zitrone	Ölziehen, Trocken-Bürsten, Natrondeo, Natron & Zitrone	Ölziehen, Trocken-Bürsten, Natrondeo, Natron & Zitrone	Ölziehen, Trocken-Bürsten, Natrondeo, Natron & Zitrone
	Frische Luft & Energie tanken Tee	Frische Luft & Energie tanken Tee	Frische Luft & Energie tanken Tee	Frische Luft & Energie tanken Tee	Frische Luft & Energie tanken Tee	Frische Luft & Energie tanken Tee	Frische Luft & Energie tanken Tee
	Morgengang individuell	7:45 Uhr Atemübungen & Yoga gemeinsam online	7:45 Uhr Atemübungen & Yoga gemeinsam online	7:45 Uhr Atemübungen & Yoga gemeinsam online	7:45 Uhr Atemübungen & Yoga gemeinsam online	7:45 Uhr Atemübungen & Yoga gemeinsam online	7:45 Uhr Atemübungen & Yoga gemeinsam online
	Vitalfrühstück individuell	9:00 Uhr Gemeinsames Glauben	Morgengang individuell	Morgengang individuell in Stille	Morgengang individuell	Morgengang individuell	
	Zeit für sich	Besprechung Fastensuppe	Optional: Wanderung individuell	Optional: Wanderung individuell	Optional: Wanderung individuell	Optional: Wanderung individuell	
	12:30 Uhr Basisches Mittagessen	12:30 Uhr Vitaminsaft	12:30 Uhr Vitaminsaft	12:30 Uhr Vitaminsaft	12:30 Uhr Vitaminsaft	12:30 Uhr APFEL !!!	
	Siesta mit Leberwickel	Siesta mit Leberwickel	Siesta mit Leberwickel	Siesta mit Leberwickel	Siesta mit Leberwickel	Siesta mit Leberwickel	
	Wanderung individuell optional	Wanderung individuell optional	Wanderung individuell optional	Wanderung individuell optional	Wanderung individuell optional	Wanderung individuell optional	
16:00 Uhr Begrüßung, Ausblick, Organisatorisches	16:00 Uhr Basisch kochen gemeinsam online	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	
17:30 Uhr Entlastungssuppe	17:30 Uhr Entlastungssuppe	17:30 Uhr Fastensuppe	17:30 Uhr Fastensuppe	17:30 Uhr Fastensuppe in Stille	17:30 Uhr Fastensuppe	17:30 Uhr Abendessen - Aufbau	
	18:45 Uhr Gesprächsrunde Impuls zum Thema Fasten, Anwendungen	18:45 Uhr Gesprächsrunde Impuls zum Thema Loslassen, Entspannen	18:45 Uhr Gesprächsrunde Impuls zum Thema Rhythmus & Resilienz	18:45 Uhr Gesprächsrunde Impuls zum Thema Basisch im Alltag	18:45 Uhr Gesprächsrunde Impuls zum Thema Meine beste Ernährung	18:45 Uhr Gesprächsrunde Impuls zum Thema Selbstfürsorge im Alltag	
	19:30 Uhr Meditation gemeinsam online	19:30 Uhr Atemeinheit, Bauchmassage, Meditation	19:30 Uhr Meditation gemeinsam online	19:30 Uhr Atemeinheit, Bauchmassage, Meditation	19:30 Uhr Meditation gemeinsam online	19:30 Uhr Erfahrungsaustausch Rückblick & Ausblick	
Bad/Fußbad mit Natron od. Basensalz, od. Natrondeo	Bad/Fußbad mit Natron od. Basensalz, od. Natrondeo	Bad/Fußbad mit Natron od. Basensalz, od. Natrondeo	Bad/Fußbad mit Natron od. Basensalz, od. Natrondeo	Bad/Fußbad mit Natron od. Basensalz, od. Natrondeo	Bad/Fußbad mit Natron od. Basensalz, od. Natrondeo	Bad/Fußbad mit Natron od. Basensalz, od. Natrondeo	

Änderungen vorbehalten!

Legende: Bewegung/Aktivität individuell Ernährung Zeit für sich Online verbunden