

Wochenplan

ONLINE FASTEN mit Claudia Trawöger

9.4.–16.4.2021 "Online Fasten Entscheidung zur Lebendigkeit"

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG "Tag der Stille"	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Morgenritual	Morgenritual	Morgenritual	Morgenritual	Morgenritual	Morgenritual	Morgenritual
	8:00 Uhr Morgengang für Körper & Sinne	8:00 Uhr Morgengang für Körper & Sinne	8:00 Uhr Morgengang für Körper & Sinne	8:00 Uhr stiller Morgengang für Körper & Sinne	8:00 Uhr Morgengang für Körper & Sinne	8:00 Uhr Morgengang für Körper & Sinne	08:00 Uhr Morgengang für Körper & Sinne
	9:00 Uhr Vitalfrühstück	9:00 Uhr Morgentee Glauberscocktail	9:00 Uhr Morgentee	9:00 Uhr Morgentee	9:00 Uhr Morgentee	9:00 Uhr Morgentee	09:00 Uhr Vitalfrühstück
	10:00 Uhr Bewegungsimpuls Körper aktiv	Zeit für Entleerung :-)	10:00 Uhr Bewegungsimpuls Körper aktiv	"Ich gönne mir Stille & Zeit für mich."	10:00 Uhr Bewegungsimpuls Körper aktiv	10:00 Uhr Bewegungsimpuls Körper aktiv	
	12:30 Uhr Mittagessen	12:30 Uhr Gemüse/Obst Saft	12:30 Uhr Gemüse/Obst Saft	12:30 Uhr Gemüse/Obst Saft	12:30 Uhr Gemüse/Obst Saft	12:30 Uhr Apfel/ Fastenbrechen	
	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	
17:00 Uhr Begrüßung Kursinfos Kennenlernen	Fastenfilm	Bewegung Ruhe Allerlei	Bewegung Ruhe Allerlei	"Ich gönne mir Stille & Zeit für mich."	Bewegung Ruhe Allerlei	Bewegung Ruhe Allerlei	
17:30 Uhr Abendsuppe	17:30 Uhr Abendsuppe	17:30 Uhr Abendsuppe	17:30 Uhr Abendsuppe	17:30 Uhr Abendsuppe	17:30 Uhr Abendsuppe	17:30 Uhr Abendessen	
18:00 Uhr Wie gelingt Fasten? / Impuls zur Lebendigkeit	18:00 Uhr Fasteninfos Glaubersalz & Co / Impuls zur Lebendigkeit	18:00 Uhr Gesprächsrunde & Entspannung / Impuls zur Lebendigkeit	18:00 Uhr Stilleimpuls / Impuls zur Lebendigkeit	18:00 Uhr Impuls zum Innehalten / Impuls zur Lebendigkeit	18:00 Uhr Info Auftage & Ernährung / Impuls zur Lebendigkeit	18:00 Uhr Impuls zur Lebendigkeit / gemütlicher Wochenausklang	

Änderungen vorbehalten!

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

