

Wochenplan

ONLINE FASTEN mit Gabriele Mansbart-Binder
23.4.–30.4.2021 Fasten für Gesundheit und Lebenslust

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	8:00 Uhr Morgengang	8:00 Uhr Morgengang	8:00 Uhr Morgengang	8:00 Uhr selbst spüren	8:00 Uhr Barfuß Morgengang	8:00 Uhr Morgengang	7:00 Uhr - Zoom Morgengang
	Zeit für mich	Zeit für mich	Zeit für mich		Zeit für mich	Zeit für mich	Zeit für mich
	9:00 Uhr Glaubertrock	9:00 Uhr Morgentee	9:00 Uhr Morgentee	Zeit für mich	Ausflug ganztägig	9:00 Uhr Morgentee	09:00 Uhr Erstes Frühstück oder Tee
	Zeit für mich	Zeit für mich	Zeit für mich	meditativ		Schreiben/Malen	Genieße die Leichtigkeit
	10:00 Uhr Zoom Impuls	10:00 Uhr Zoom Impuls - Yoga light	10:00 Uhr Zoom Impuls	unterwegs sein	wandern	10:00 Uhr Zoom Einkauf	
	Zeit für mich	Zeit für mich	Zeit für mich	Wer bin ich?		Zeit für mich	
	12:30 Uhr Vitalsaft	12:30 Uhr Vitalsaft	12:30 Uhr Vitalsaft	Saft für unterwegs	Vitalsaft für unterwegs	12:30 Uhr Apfelritual	
	13:00 Uhr Leberwickel Ruhe	13:00 Uhr Leberwickel Ruhe	13:00 Uhr Leberwickel Ruhe	13:00 Uhr Leberwickel Ruhe	Zeit für mich	13:00 Uhr Schlaferl	
	16:00 Uhr Natur genießen	16:00 Uhr Fastenfilm animiert	Zeit für mich	Zeit für mich	Fußbad machen Basenbad	Zeit für mich	
	Zeit für mich	Zeit für mich			Zeit für mich		
17:30 Uhr Süppchen	17:30 Uhr Süppchen	17:30 Uhr Süppchen	17:30 Uhr Süppchen	17:30 Uhr Süppchen	17:30 Uhr Süppchen	17:30 Uhr Basenmenü	
18:00 Uhr Zoom Begrüßung Ausblick	18:00 Uhr Zoom Gesprächsrunde Meditation	18:00 Uhr Zoom Runde/ Befinden Stretch light	18:00 Uhr Zoom Gesprächsrunde Stille Impuls	18:00 Uhr Kerze anzünden	18:00 Uhr Zoom Aufbau Zeit danach	18:00 Uhr Zoom Abschluss/ Ausklang	
				Zoom evtl.			

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