

# Tagesablauf Klosterfasten

	Anreisetag	Entlastungstag (Tag 1)	Tag 2	alle weiteren Tage	Stille-Tag	Aufbautag	Abreisetag
Morgen		Pernegger Müsli	Kräutertee, Glaubersalz	Kräutertee	Alle Fastenkurse in Pernegg bieten einmal in der Woche einen "Stille-Tag" an. Wann dieser Tag stattfindet, wird mit dem/der FastenleiterIn vereinbart. Der "Stille-Tag" ist ein Angebot und keine Verpflichtung. Sie entscheiden, ob Sie den "Gewinn durch Stille" erfahren möchten oder nicht.	Kräutertee	Pernegger Müsli, Hirsebrei, Obstsalat
Mittag		Kartoffeln und Gemüse	frisch gepresster Obst- und Gemüsesaft	frisch gepresster Obst- und Gemüsesaft		Fastenende – Apfel	
Abend	17:00 Uhr Begrüßung   Fastensekt	Gemüsesuppe	Fastensuppe	Fastensuppe		gedünstete Kartoffel mit Gemüse und Kräutern	
		Gemüsesuppe und Knäckebrot					

Änderungen vorbehalten!

Auf individuelle Wünsche gehen wir gerne ein (zB. bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien etc.)