

Ablaufplan:

Datum	Beschreibung
1. Treffen Freitag, 28.03.2025 18:00 -19:00 Uhr	Kennenlernen Erklärungen zum Thema Fasten Vorstellung der beiden Fastenmethoden Einkaufsplan und Vorbereitungen
1. Entlastungstag: Samstag, 29.03.2025	Eigenständige Durchführung zu Hause
1. Fastentag: Sonntag, 30.03.2025	Eigenständige Durchführung zu Hause
2. Fastentag: Montag, 31.03.2025	Eigenständige Durchführung zu Hause
3. Fastentag: Dienstag, 01.04.2025 17:00 -18:00 Uhr	Erfahrungsaustausch, Klärung von Fragen, Tipps und Anregungen zum Entgiften, gemeinsamer Spaziergang
4. Fastentag: Mittwoch, 02.04.2025	Eigenständige Durchführung zu Hause
5. Fastentag: Donnerstag, 03.04.2025 18:00 -19:00 Uhr	Erfahrungsaustausch, Klärung von Fragen, Gemeinsame Meditation
6. Fastentag: Freitag, 04.04.2025	Eigenständige Durchführung zu Hause
1. Aufbauatag: Samstag, 05.04.2025 10:00 – 11:00 Uhr	Gemeinsames Fastenbrechen, Anregungen für eine Ernährungsumstellung: Was kommt nach dem Fasten
2. Aufbauatag: Sonntag, 06.04.2025	Eigenständige Durchführung zu Hause
3. Aufbauatag: Montag, 07.04.2025	Eigenständige Durchführung zu Hause
4. Aufbauatag: Dienstag, 08.04.2025 17:00 -18:00 Uhr	Abschlusstreffen, Erfahrungsaustausch, gemeinsamer Spaziergang