



BASENFASTEN

Programm der Fastenwoche vom 12. bis 22. März 2020

| | | |
|---------------|-------------------------|---|
| 12. März 2020 | Zuhause | 1. Entlastungstag |
| 13. März 2020 | 18.30 bis ca. 20.00 Uhr | 2. Entlastungstag <ul style="list-style-type: none">• Vorstellungsrunde• Glauberanamnese• Besprechung der Fastenwoche und fastenbegleitende Maßnahmen |
| 14. März 2020 | Zuhause | 1. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch |
| 15. März 2020 | 9.00 bis ca. 11.00 Uhr | 2. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Achtsamkeitsübungen• Morgenspaziergang• Tee trinken |
| 16. März 2020 | Zuhause | 3. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch |
| 17. März 2020 | 18.30 bis ca. 20.00 Uhr | 4. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• wird individuell gestaltet |
| 18. März 2020 | Zuhause | 5. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch |
| 19. März 2020 | 18.30 bis ca. 20.00 Uhr | 6. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen• Besprechung der Auftage• Ernährungsvortrag• Abschied nehmen |
| 20. März 2020 | Zuhause | 7. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch |
| 21. März 2020 | Zuhause | 1. Auftag |
| 22. März 2020 | Zuhause | 2. Auftag |