



GANZHEITLICHES FASTEN

nach der Buchinger/Lützner Methode (Heilfasten)

Programm der Fastenwoche vom 13. bis 21. März 2025

Donnerstag	13.03.2025	Zuhause	1. Entlastungstag
Freitag	14.03.2025	Treffen 19.00 Uhr	2. Entlastungstag <ul style="list-style-type: none">• Vorstellungsrunde• Glauberanamnese• Besprechung der Fastenwoche und fastenbegleitenden Maßnahmen
Samstag	15.03.2025	Zuhause	1. Fastentag
Sonntag	16.03.2025	Treffen 9.00 Uhr	2. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Achtsamkeitsübungen• Morgenspaziergang• Tee trinken• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen
Montag	17.03.2025	Zuhause	3. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen telefonisch
Dienstag	18.03.2025	Treffen 19.00 Uhr	4. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen• wird individuell gestaltet
Mittwoch	19.03.2025	Treffen 19.00 Uhr	5. Fastentag <ul style="list-style-type: none">• Erfahrungen, Erlebnisse, Fragen• Besprechung des Fastenbrechens, der Apfelmeditation und der Aufbautage• Ernährungsvortrag
Donnerstag	20.03.2025	Zuhause	1. Aufbautag
Freitag	21.03.2025	Zuhause	2. Aufbautag

Treffpunkt: in meiner Praxis