

## Basen-FASTEN in Breitenbrunn am Neusiedlersee

Ambulante Basen-Fastenwoche  
von Samstag, 30.5. bis Freitag, 5.6.2020



### Programmablauf

#### Sonntag, 24.5. – Info-Abend eine Woche vor Fastenbeginn

18:00 – 19:00 Uhr:

- Wie bereite ich mich optimal auf die Fastenwoche vor?
- Welche Besorgungen habe ich zu machen?
- Welche Lebensmittel sind beim Basenfasten erlaubt?
- Anweisungen für den richtigen Einstieg / Entlastungstag
- Einstimmung auf die Fastenwoche
- Basische Rezepte



### FASTENWOCHE

#### Samstag, 30.5. – Entlastungstag

15:00 – 17:00 Uhr:

- Kleine Wanderung
- Sammeln von Wildkräutern für Suppe und Tees
- Vortrag: Leberwickel

#### Sonntag, 31.5. – 1. Fastentag

07:00 – 08:00 Uhr:

- Gemeinsamer Morgenspaziergang mit Wyda (meditative Bewegungsform)

16:30 – 18:00 Uhr:

- Workshop: Basische Abendsuppe
- Gemeinsames Abendessen
- Vortrag: Einlauf

#### Montag, 1.6. – 2. Fastentag-> Pfingstmontag

11:00 – 13:00 Uhr:

- Erfahrungsaustausch
- Workshops: Basisches Mittagessen
- Workshop: Ernährungstypen
- Vortrag: Unterstützende Anwendungen

Dienstag, 2.6. – 3. Fastentag

08:00 – 09:00 Uhr:

- Workshop: Wertvolles Hafer-Frühstück
- Wyda

15:30 – 17:00 Uhr:

- Befindlichkeitsrunde
- Vortrag: Gesunde Ernährung

Mittwoch, 3.6. – 4. Fastentag

07:00 – 08:00 Uhr:

- Gemeinsamer Morgenspaziergang mit Wyda

Donnerstag, 4.6. – 5. Fastentag

07:00 – 08:00 Uhr:

- Gemeinsamer Morgenspaziergang mit Wyda

15:00 – 17:00 Uhr:

- Workshop: Knäckebrot backen

Freitag, 5.6. – Auftag

07:00 – 08:00 Uhr:

- Gemeinsamer Morgenspaziergang mit Abschluss-Ritual

14:00 – 17:00 Uhr:

- Workshop: Wilder Genuss – Schmankerl aus Wildkräutern
- Rezepte für den gesunden Alltag

Ende der Fastenwoche = NEUSTART!

Samstag, 13.6. – Abschluss-Treffen „Die Zeit nach dem Fasten“

09:00 – 10:00 Uhr:

- Wie ging es mir nach dem Fasten und wie geht es mir jetzt?
- Was hat die Basenfasten-Woche nachhaltig in mir bewirkt?

**Tägliches Pflichtprogramm während der Fastenwoche:**

- Regelmäßige, basische Mahlzeiten:
  - 08:00 Uhr Frühstück
  - 12:00 Uhr Mittagessen
  - 17:00 Uhr Abendessen
- Einlauf (wenigsten jeden 2. Tag)
- Nach dem Mittagessen: LEBERWICKEL (1h)
- Viel Bewegung an der frischen Luft
- 3,5 L trinken (Wasser, Kräutertees)