

FASTEN in Purbach am Neusiedlersee

Ambulante Fastenwoche
von Samstag, 4.4. bis Freitag, 10.4.2020

Programmablauf

Sonntag, 29.3. – 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?
- Einstimmung auf die Fastenwoche
- Rezepte für die Entlastungstage



FASTENWOCHE

Samstag, 4.4. - Entlastungstag

15:00 – 17:00 Uhr:

- Kleine Wanderung
- Sammeln erster Wildkräuter für Fastensuppe und Tees
- Ausgabe des Glaubersalzes für den nächsten Tag
- Vortrag: Glaubern

Sonntag, 5.4. – 1. Fastentag

Vormittag: GLAUBERN – jeder für sich (zu Hause)

11:30 – 13:00 Uhr:

- Workshop: Fastensuppe kochen
- Gemeinsames Mittagessen
- Vortrag: Leberwickel

18:30 – 20:00 Uhr:

- Befindlichkeitsrunde
- Vortrag: Einlauf

Montag, 6.4. – 2. Fastentag

07:30 – 08:30 Uhr:

- Gemeinsamer Morgenspaziergang mit Wyda (meditative Bewegungsform)

15:30 – 17:30 Uhr:

- Bewegung
- Befindlichkeitsrunde

Dienstag, 7.4. – 3. Fastentag

07:30 – 08:30 Uhr:

- Gemeinsamer Morgenspaziergang mit Wyda

15:30 – 17:30 Uhr:

- Bewegung
- Befindlichkeitsrunde

Mittwoch, 8.4. – 4. Fastentag

07:30 – 08:30 Uhr:

- Gemeinsamer Morgenspaziergang mit Wyda

15:30 – 17:30 Uhr:

- Befindlichkeitsrunde
- Vortrag: Gesunde Ernährung

Donnerstag, 9.4. – 5. Fastentag

07:30 – 08:30 Uhr:

- Gemeinsamer Morgenspaziergang mit Wyda

15:30 – 17:30 Uhr:

- Workshop: Fastenbrot backen
- Bewegung

Freitag, 10.4. – Auftag

07:30 – 08:30 Uhr:

- Gemeinsamer Morgenspaziergang mit Meditation

12:00 – 13:00 Uhr:

- FASTENBRECHEN

16:00 – 18:00 Uhr:

- Befindlichkeitsrunde
- Workshop: Leichtes Abendessen
- Rezepte für die Aufbauzeit

Ende der Fastenwoche = NEUSTART!

Samstag, 28.4. – Abschluss-Treffen „Die Zeit nach dem Fasten“

9:00 – 10:00 Uhr:

- Wie ging es mir in den Auftagen und wie geht es mir jetzt?
- Was hat das Fasten nachhaltig in mir bewirkt?

Tägliches Pflichtprogramm während der Fastenwoche:

- 7:30 Uhr Morgenspaziergang (mind. 30 min)
- Einlauf
- 12:00 Uhr Fastensuppe
- Nach dem Mittagessen: LEBERWICKEL (1h)
- Nachmittag: Bewegung an der frischen Luft
- 18:00 Uhr Abendsaft
- 3,5 L trinken (Wasser, Kräutertees)