

## FASTEN in Breitenbrunn am Neusiedlersee

Ambulante Fastenwoche  
von Samstag, 7.3. bis Freitag, 13.3.2020

### Programmablauf

#### Sonntag, 1.3. – 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, 7.3. - 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, 8.3. – 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, 9.3. – 2. Fastentag

08:15 – 09:15 Uhr:

- Gemeinsamer Morgenspaziergang mit Wyda (meditative Bewegungsform)

15:30 – 17:30 Uhr:

- Bewegung
- Befindlichkeitsrunde

Dienstag, 10.3. – 3. Fastentag

08:15 – 09:15 Uhr:

- Gemeinsamer Morgenspaziergang mit Wyda

15:30 – 17:30 Uhr:

- Bewegung
- Befindlichkeitsrunde

Mittwoch, 11.3. – 4. Fastentag

08:15 – 09:15 Uhr:

- Gemeinsamer Morgenspaziergang mit Wyda

15:30 – 17:30 Uhr:

- Befindlichkeitsrunde
- Vortrag: Gesunde Ernährung

Donnerstag, 12.3. – 5. Fastentag

08:15 – 09:15 Uhr:

- Gemeinsamer Morgenspaziergang mit Wyda

15:30 – 17:30 Uhr:

- Workshop: Fastenbrot backen
- Bewegung

Freitag, 13.3. – Auftag

08:15 – 09:15 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, 21.3. – 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:**

- 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)