

## Basen-FASTEN in Breitenbrunn am Neusiedlersee

Ambulante Basen-Fastenwoche  
von Samstag, 15.5. bis Freitag, 21.5.2021

### Programmablauf

#### Sonntag, 9.5. – Info-Mail eine Woche vor Fastenbeginn

- 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, 15.5. – Entlastungstag

11:00 – 15:00 Uhr:

- Workshop: Basisches Mittagessen
- Vortrag: Unterstützende Anwendungen
- Vortrag: Leberwickel
- Gemeinsamer Spaziergang

#### Sonntag, 16.5. – 1. Fastentag

09:00 – 10:30 Uhr:

- Gemeinsamer Morgenspaziergang mit Wyda (meditative Bewegungsform)

16:30 – 18:00 Uhr:

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

#### Montag, 17.5. – 2. Fastentag

07:00 – 09:00 Uhr:

- Gemeinsamer Morgenwanderung mit Wyda

Nachmittag:

- Kreativ für sich

Dienstag, 18.5. – 3. Fastentag

07:30 – 09:00 Uhr:

- Workshop: Wertvolles Hafer-Frühstück

15:00 – 17:00 Uhr:

- Gemeinsamer Spaziergang
- Vortrag: Gesunde Ernährung

Mittwoch, 19.5. – 4. Fastentag

14:00 – 17:00 Uhr:

- Gemeinsame Wanderung
- Meditationstraining in der Natur

Donnerstag, 20.5. – 5. Fastentag

07:00 – 08:00 Uhr:

- Gemeinsamer Morgenspaziergang mit Wyda

15:00 – 17:00 Uhr:

- Workshop: Knäckebrot backen

Freitag, 5.6. – Auftag

10:00 – 14:00 Uhr:

- Gemeinsame Wanderung mit Abschluss-Ritual
- Rezepte für den gesunden Alltag

Ende der Fastenwoche = NEUSTART!

**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)