

FASTEN in Breitenbrunn am Neusiedlersee

Ambulante Fastenwoche
von Samstag, 6.3. bis Freitag, 12.3.2021

Programmablauf

Sonntag, 28.2. – 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

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)

Samstag, 6.3. - Entlastungstag

14:00 – 17:00 Uhr:

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

Sonntag, 7.3. – 1. Fastentag

Vormittag: GLAUBERN – jeder für sich (zu Hause)

12:00 – 14:00 Uhr:

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

Montag, 8.3. – 2. Fastentag

07:30 – 08:30 Uhr:

- Gemeinsamer Morgenspaziergang mit Wyda (meditative Bewegungsform)

15:30 – 17:30 Uhr:

- Bewegung in der Natur
- Befindlichkeitsrunde

Dienstag, 9.3. – 3. Fastentag

07:30 – 08:30 Uhr:

- Gemeinsamer Morgenspaziergang mit Wyda

15:30 – 17:30 Uhr:

- Bewegung
- Befindlichkeitsrunde

Mittwoch, 10.3. – 4. Fastentag

07:30 – 08:30 Uhr:

- Gemeinsamer Morgenspaziergang mit Wyda

15:30 – 17:30 Uhr:

- Befindlichkeitsrunde
- Vortrag: Gesunde Ernährung

Donnerstag, 11.3. – 5. Fastentag

07:30 – 08:30 Uhr:

- Gemeinsamer Morgenspaziergang mit Wyda

15:30 – 17:30 Uhr:

- Workshop: Fastenbrot backen
- Bewegung

Freitag, 12.3. – Auftag

10:00 – 14:00 Uhr:

- Wanderung mit Fastenbrechen in der Natur
- Workshop: Aufbauzeit inkl. Rezepte

Ende der Fastenwoche = NEUSTART!

Freitag, 26.3. – Abschluss-Treffen „Die Zeit nach dem Fasten“

15:00 – 16:00 Uhr:

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



A-7091 Breitenbrunn am Neusiedlersee | Antonigasse 13
welcome@karinhartmann.at | +43 (0) 660 463 71 56

Treffpunkt für alle Workshops und Wanderungen ist bei mir zu Hause:
Karin Hartmann | 7091 Breitenbrunn | Antonigasse 13