

## WOCHENPLAN

BASEN-Fastenwoche 15.-21.5 2021 (Sa - Fr)

leere Felder = Zeit für sich

Pflichtprogramm - jeder für sich

Gemeinsam in der Gruppe

Samstag ENTLASTUNGS TAG	Sonntag 1. Fastentag	Montag 2. Fastentag Einlauf	Dienstag 3. Fastentag Einlauf	Mittwoch 4. Fastentag Einlauf	Donnerstag 5. Fastentag Einlauf	Freitag AUFBAUTAG
	Obstfrühstück	Obstfrühstück	7:30 - 9:00 Uhr *Workshop: Wertvolles Haferfrühstück	Obst/Haferfrühstück	Obst/Haferfrühstück	Leichtes Frühstück
Spaziergang		8:30 - 10:30 Uhr Spaziergang mit Wyda	Spaziergang			
	9:00 - 10:30 Uhr Spaziergang mit Wyda				9:00 - 10:00 Uhr Spaziergang u. Wyda	
						10:00 - 14:00 Uhr
11:00 - 15:00 Uhr *Workshop Basisches Mittagessen *Vorträge: Unterstützende Maßnahmen u. Leberwickel *Spaziergang	Basisches Mittagessen	Basisches Mittagessen	Basisches Mittagessen	Basisches Mittagessen	Basisches Mittagessen	Wanderung mit Abschluss-Ritual & Rezepte für den gesunden Alltag
	Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel	
		15:00 - 17:00 Uhr Wanderung & Naturmeditation	15:00 - 17:00 Uhr Wanderung & Kreatives	14:30 - 17:30 Uhr  *Wanderung  *Vorträge: Darmgesundheit und Gesunde Ernährung	15:00 - 17:00 Uhr Workshop Knäckebrot backen	Ende der Fastenwoche = NEUSTART!  
	16:30 - 18:00 Uhr *Workshop Basische Abendsuppe *Vorträge Ernährungstypen + Einlauf	optional: ab 17:30 Uhr Trommeln im Garten				
Leichtes Abendessen		Basische Suppe	Basische Suppe	Basische Suppe	Basische Suppe	Leichtes Abendessen