Karin Hartmann.at

WOCHENPLAN

Basenfasten in Breitenbrunn - 2.-7.4.2024 (Di - So)

leere Felder = Zeit für sich
Pflichtprogramm - jeder für sich
Gemeinsam in der Gruppe

Dienstag ENTLASTUNGS TAG	Mittwoch 1. Fastentag	Donnerstag 2. Fastentag Einlauf	Freitag 3. Fastentag Einlauf	Samstag 4. Fastentag Einlauf	Sonntag 5. Fastentag Einlauf	Montag AUFBAUTAG	
Leichtes Frühstück	7:30 - 10:30 Uhr *Workshop: Basisches Frühstück *Spaziergang *Vortrag: Leberwickel, Einlauf, Der Darm	Basisches Frühstück	Obst/Haferfrühstück	Obst/Haferfrühstück	Obst/Haferfrühstück	Leichtes Frühstück	07:30
		Spaziergang		Spaziergang	Spaziergang		08:00 08:30 09:00 09:30 10:00 10:30 11:00
9:00 - 13:00 Uhr Begrüßungsrunde Ablauf Einkaufsliste Säure-Basen-Haushalt & Kochworkshop Basisches Mittagessen			9:00 - 15:00 Uhr Wandertour am Leithaberg Breitenbrunn - Sommerein - Breitenbrunn 20 km *optional, offizielle Veranstaltung*		11:00 - 13:00 Uhr Abschluss-Spaziergang mit basischem Picknick *Aufbautauge		
	Basisches Mittagessen	Basisches Mittagessen		Basisches Mittagessen		Leichtes Mittagessen	12:00
	Leberwickel	Leberwickel		Leberwickel			12:30 13:00
					Leberwickel		13:30
Einkaufen Lebensmittel lt. Einkaufsliste	Spaziergang	Spaziergang				Ende der Fastenwoche = NEUSTART!	14:00 14:30
				15:00 - 17:00 Uhr *Wanderung *Vorträge: Darmgesundheit und Gesunde Ernährung			15:00 15:30 16:00 16:30 17:00
		17:00 - 19:00 Uhr *Workshop Suppe *Fastenanwendungen *Vortrag: Die Leber					17:30
Leichtes Abendessen	Basische Suppe		Basische Suppe	Basische Suppe	Basische Suppe	Leichtes Abendessen	18:00