

WOCHENPLAN

Scheinfasten in Breitenbrunn - 13. - 19. Dezember 2025 (Sa - Fr)

Zoom-Calls für Online TeilnehmerInnen
Pflichtprogramm - jeder für sich
Gemeinsam in der Gruppe

Samstag ENTLASTUNGSTAG 1300 kcal	Sonntag 1. Fastentag 750 kcal	Montag 2. Fastentag 700 kcal	Dienstag 3. Fastentag 650 kcal	Mittwoch 4. Fastentag 650 kcal	Donnerstag 5. Fastentag 700 kcal	Freitag AUFBAUTAG 1500 kcal
Frühstück lt. Rezept	Frühstück lt. Rezept	7:30 - 10:30 Uhr	Frühstück lt. Rezept	Frühstück lt. Rezept	Frühstück lt. Rezept	Frühstück lt. Rezept
9:00 - 13:00 Uhr Begrüßungsrunde Ablauf Fastenwoche Scheinfasten Prinzip & Kochworkshop Gemeinsames Mittagessen & Vortrag: Leberwickel	9:00 - 11:00 Uhr Spaziergang & Vortrag Fastenstoffwechsel und Anwendungen	Kochworkshop Gemeinsames Frühstück & Kreatives im Advent	9:00 Uhr Zoom-Call nur für Online-Teilnehmer Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang	10:30 - 14:00 Uhr Wanderung mit Abschluss-Ritual und "Picknick" im Warmen & Rezepte für den gesunden Alltag
	Mittagessen lt. Rezept	Mittagessen lt. Rezept	Mittagessen lt. Rezept	Mittagessen lt. Rezept	Mittagessen lt. Rezept	
	Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel	
Spaziergang 15:00 Uhr Zoom-Call nur für Online-Teilnehmer	Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang 15:00 - 17:00 Uhr Spaziergang & anschließend Ernährungsvortrag	Spaziergang 15:00 - 17:00 Uhr Spaziergang & anschließend Ernährungsvortrag	Ende der Fastenwoche = NEUSTART! 
			17:00 - 19:00 Uhr Kochworkshop Abendsuppe			
Abendsuppe lt. Rezept	Abendsuppe lt. Rezept	Abendsuppe lt. Rezept		Abendsuppe lt. Rezept	Abendsuppe lt. Rezept	Abendsuppe lt. Rezept