

WOCHENPLAN

Basenfasten in Breitenbrunn - 12. - 18. Oktober 2024 (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
Leichtes Frühstück	Basisches Frühstück	Basisches Frühstück	7:30 - 10:30 Uhr	Obst/Haferfrühstück	Obst/Haferfrühstück	Leichtes Frühstück
		Spaziergang	*Kochworkshop: Wertvolles Haferfrühstück *Spaziergang			
9:00 - 13:00 Uhr Begrüßungsrunde Ablauf Einkaufsliste Säure-Basen-Haushalt & *Kochworkshop Basisches Mittagessen & Vorträge: Leberwickel + Leber	Spaziergang	9:00 - 11:00 Uhr *Spaziergang *Vortrag: Der Darm		Spaziergang	Spaziergang	
	Basisches Mittagessen	Basisches Mittagessen	Basisches Mittagessen	Basisches Mittagessen	Basisches Mittagessen	10:30 - 14:00 Uhr Wanderung mit Abschluss-Ritual und Picknick & Rezepte für den gesunden Alltag
	Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel	
Einkaufen Lebensmittel lt. Einkaufsliste	Spaziergang	Spaziergang	Spaziergang	15:00 - 17:00 Uhr *Wanderung *Vorträge: Darmgesundheit und Gesunde Ernährung	15:00 - 17:00 Uhr *Spaziergang *Vortrag: Sprossen	Ende der Fastenwoche = NEUSTART! 
	17:00 - 19:00 Uhr *Workshop Suppe *Vorträge: Einlauf u. Fastenanwendungen					
Leichtes Abendessen	Basische Suppe	Basische Suppe	Basische Suppe	Basische Suppe	Basische Suppe	Leichtes Abendessen