

Ablauf der Fastenwoche

Donnerstag, 19 h Einführungsabend – Entlastungstag Seminarraum	<ul style="list-style-type: none">→ Einstiegsrunde: Warum bin ich hier?→ Genauer Ablauf der Woche→ Fastenverpflegung→ Unsere Entgiftungsorgane→ Infos zum Glaubern und zum Einlauf→ Glauberanamnese	Dienstag, 8 – 9:30 h 4. Fastentag Seminarraum Schweinheimer Wald	<ul style="list-style-type: none">→ Achtsamkeitsübung→ Wie geht es Euch?→ Fastengespräche→ Meditativer Morgengang→ Bewegungsübungen
Samstag, 8 – 10 h 1. Fastentag – Glaubertag 13 – ca. 14 h Seminarraum	<ul style="list-style-type: none">→ Achtsamkeitsübung→ Einführung in die Fünf Tibeter→ Gemeinsames Glaubern→ Wie war's?→ Gemeinsame Mittagsbrühe→ Der Leberwickel	Mittwoch, 19 – ca. 20:30 h 5. Fastentag – Einlauf Seminarraum	<ul style="list-style-type: none">→ Achtsamkeitsübung→ Wie geht es Euch?→ Fastengespräche→ Die Fünf Tibeter→ Erläuterung Aufbautage→ Säure-Basen-Balance
Sonntag, 9 – ca. 13 h 2. Fastentag Seminarraum Schweinheimer Wald	<ul style="list-style-type: none">→ Wie geht es Euch? Fastengespräche→ Die Fünf Tibeter→ Gemeinsames Kochen der Brühe→ Spaziergang zum Ludwigstempel→ Gemeinsame Mittagsbrühe→ Erläuterung des Einlaufs	Donnerstag, 9 h – ca. 10:30 h Aufbautag – Fastenbrechen	<ul style="list-style-type: none">→ Achtsamkeitsübung→ Die Fünf Tibeter→ Eine Apfelmeditation→ Der erste Apfel→ Resümee der Woche→ Ausblick
Montag, 19 – ca. 20:30 h 3. Fastentag – Einlauf Seminarraum	<ul style="list-style-type: none">→ Achtsamkeitsübung→ Wie geht es Euch?→ Fastengespräche→ Die Fünf Tibeter→ Eine Traumreise		



Klosterrainstr. 38 | 63743 Aschaffenburg
Mobil: +49 171 5856566
UlrikeBaumgart: info@fastenzeiten.de