

## Ablauf der Fastenwoche

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



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