

Zeitplan für das ambulante Fasten

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag
Entlastungstag	1. Fastentag	2. Fastentag	3. Fastentag
<p>17.00 Uhr Treffen in der Praxis Seelenfluss</p> <p>Leichtes Abendessen Kennenlernen, Infos, Gespräche, Ausgabe des Glaubersalz' und Erklärung des Glauberns.</p> <p>bis ca. 19.00 Uhr</p>	<p>ab 6.00 Uhr (oder früher) selbständiges Glaubern zu Hause</p> <p>14.00 Treffen in der Praxis Seelenfluss</p> <p>Gespräche & kurzer Spaziergang Ausgabe der Abendbrühe</p> <p>bis ca. 16.00 Uhr</p>	<p>10.00 Uhr Treffen in der Praxis Seelenfluss</p> <p>Morgensaft, Gespräche & Wanderung,</p> <p>Ausgabe der Abendbrühe</p> <p>bis ca. 15.00 Uhr</p>	<p>10.00 Uhr Treffen in der Praxis Seelenfluss</p> <p>Morgensaft, Gespräche & Wanderung,</p> <p>Ausgabe der Abendbrühe</p> <p>bis ca. 15.00 Uhr</p>

Treffpunkt:

Heilpraxis Seelenfluss | Am Sandhaus 14 c | 13125 Berlin-Buch

Zeitplan für das ambulante Fasten

Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
4. Fastentag	5. Fastentag	6. Fastentag	1. Aufbau-tag
<p>10.00 Uhr Treffen in der Praxis Seelenfluss</p> <p>Morgensaft, Gespräche & Wanderung, Themen-Vortrag Ausgabe der Abendbrühe</p> <p>bis ca. 15.30 Uhr</p>	<p>10.00 Uhr Treffen in der Praxis Seelenfluss</p> <p>Morgensaft, Gespräche & Wanderung</p> <p>Besprechung & Planung der Aufbau-tage (unterwegs oder im Anschluss an die Wanderung)</p> <p>Ausgabe der Abendbrühe + Fasten-Verpflegung für den freien Tag</p> <p>bis ca. 15.00 Uhr</p>	<p>Kein Treffen</p> <p>Individuelle Tagesgestaltung</p> <p>z.B. Massage, Sauna, Colon-Hydrotherapie, Yoga, Sport, Einkaufen für die Aufbau-tage ...</p>	<p>10.00 Uhr Treffen vor der Praxis Seelenfluss oder in der Natur</p> <p>kleiner Spaziergang mit Gesprächen</p> <p>ca. 11.00 Uhr Fastenbrechen & Ausklang</p> <p>bis spätestens 13.00 Uhr</p>

Änderungen vorbehalten.

Bei extremen Wetterbedingungen können einzelne Wanderungen stark verkürzt werden oder (sehr selten) ausfallen.

Die angegebene Endzeit dient der Alltagsplanung und stellt das späteste Ende der Treffen dar. Die tatsächliche Zeit ist von verschiedenen Faktoren abhängig, z.B. von der Tagesform und den Bedürfnissen der Gruppe. Es besteht kein Anspruch auf die komplette Ausnutzung der Zeit.

Treffpunkt:

Heilpraxis Seelenfluss | Am Sandhaus 14 c | 13125 Berlin-Buch