

Beispielhafter Wochenablauf für Fasten in Hannover



Tag	Uhrzeit	Inhalte/ Ablauf
1-2x pro Monat	19 Uhr ca. 1,5 Stunden	Infoabend (Anwesenheit Voraussetzung für Teilnahme an einer Fastenwoche) zum Thema Fasten nach Buchinger, Allgemeines und Nützliches, Unterschiede Fastenwandern / Alltags -Fasten
Freitag Start mit der Fastenwoche (Entlastungstag)	18 Uhr ca. 3 Stunden	Ablauf der gemeinsamen Woche Informationen und Organisatorisches zu den nächsten Tagen Entgiftungsprozesse im Körper und sinnvolle Unterstützungsmöglichkeiten Das Glaubern – Ablauf und Besonderheiten Die Fastennahrung - Rezepte für Fastenbrühe
Samstag 1. Fastentag	ca. 15:00 ca. 2-3 Stunden	Fastenbeginn mit Glaubern – jeder für sich am Morgen in seinen eigenen vier Wänden Nachmittags: Treff zu einer gemeinsamen Wanderung in der Eilenriede, Einbau verschiedener Bewegungseinheiten
Sonntag 2. Fastentag	11.00 Uhr ca. 2-3 Stunden	gemeinsame Bewegung: Treff zum gemeinsamen Nordic Walking oder Wandern, Gemeinsame Teezeit unterwegs
Montag 3. Fastentag	18.00 Uhr ca. 3 Stunden	Gruppentreff: Austausch in der Gruppe frische Fastenbrühe genießen Entspannungsübung
Dienstag 4. Fastentag	– frei –	Zeit für sich: Jeder kann den Abend so gestalten, wie er gern möchte und wonach ihm ist ... z.B. Sport, Massage, Sauna, Kosmetik...
Mittwoch 5. Fastentag	18.00 Uhr ca. 3 Stunden	Gruppentreff: Austausch in der Gruppe frische Fastenbrühe genießen Kost-Aufbau nach dem Fasten mit Einkaufsliste Entspannungsübung
Donnerstag 6. Fastentag	18.00 Uhr ca. 3 Stunden	Gruppentreff: Gemeinsames Fastenbrechen mit einem Apfel Austausch in der Gruppe Möglichkeiten der gesunden Vollwerternährung im Alltag