

## Fasten , aber ned alloa

### Was mach` ma, wann??

	Freitag Entlastungstag	Samstag 1.Fastentag	Sonntag 2.Fastentag	Montag 3.Fastentag	Dienstag 4.Fastentag	Mittwoch 5.Fastentag	Donnerstag,.... Fastenbrechen und Aufbau
<b>11:00Uhr ca. 3h</b>		Spaziergang	Bewegungseinheit "komm in die Gänge" a.d. Matte				
		Teerunde, "wie geht`s mir?", Austausch und Tips	Teerunde, "wie geht`s mir?", Austausch und Tips				wann du willst:  Genuss deines Apfels
		Anleitung Leberwickel	Anleitung Einlauf/ Darmreinigung				
		Input "was passiert beim Fasten?"	Input "Fasten und Detox"				Aufbau nach Anleitung in Eigenregie
		Bewegungseinheit gmiatlich auf da Matten"	Entspannung				
<b>17:30 Uhr ca. 3h</b>	Start-Treff, Kennenlernen in Teerunde			Spaziergang	Bewegungseinheit "Dancing Queen"	Teerunde, "Blitzrunde:wie geht`s mir?"	
	Input "Fasten bei Tier und Mensch"			Teerunde, "wie geht`s mir?", Austausch und Tips	Teerunde, "Bauch, Beine, Kopf?"	Input " und wie weiter?" Anregungen f. eine gesunde Ernährung?	
	Infos Anleitung zur Start-Darmreinigung			Input "Fasten wirkt"	Input "Fastenbrechen & die Aufbau tage"	Abschluss- und Feedbackrunde	
	Entspannung			Entspannung	Entspannung	Entspannung	