

# Fastencoach am Niederrhein

# Wochenplan

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>8.00 Uhr</b>		Aktivierung	Aktivierung	Aktivierung	Aktivierung	Aktivierung	Aktivierung
<b>8.30 Uhr</b>		Abführen	Saftfrühstück Fastengespräch	Saftfrühstück Fastengespräch	Saftfrühstück Fastengespräch	Saftfrühstück Fastengespräch	Fastenbrechen Verabschiedung
<b>10.00 Uhr</b>			<b>Wanderung</b>	<b>Radtour</b>	<b>Wanderung</b>	<b>Tagestour mit Kultur</b>	Heimfahrt
<b>13.00 Uhr</b>		Mittagssaft	Mittagssaft	Mittagssaft	Mittagssaft		
<b>13.30 Uhr</b>		Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel		
<b>16.00 Uhr</b>	Ankommen Kennenlernen	<b>kleiner Spaziergang</b>	Frei	<b>Schwerpunktthema</b>	Frei		
<b>18.00 Uhr</b>	Gemüsesaft	Fastenbrühe	Fastenbrühe	Fastenbrühe	Fastenbrühe	Fastenbrühe	
<b>18.30 Uhr</b>	Unsere Woche	<b>wer möchte: Entspannung z.B. Phantasiereise</b>	<b>Fasteninfos Ernährungstipps</b>	<b>wer möchte: Entspannung z.B. achtsames Yoga</b>	<b>Fasteninfos Ernährungstipps</b>	<b>Was nehme ich mit? Abschlussrunde, Feedback</b>	
				SAUNA möglich	SAUNA möglich		