

Fastencoach am Niederrhein

Wochenplan

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