

## **Programm der FASTENWOCHE nach Buchinger Art**

**vom 16. Febr. bis 23.02.2024 nach Wunsch ein Weiterfasten bis 27. Febr. 2024**

**Ort: Touristinfo am Stausee, Beginn immer 17.30 Uhr.**

### **FREITAG, DEN 16.02.2024**

Einführung in die Fastenwoche. Tipps, Essensvorschläge und eine Einkaufliste ergänzen die Einführung.

Adele Rauber-Drehmann (Allgemeinärztin) und Gerda Reinert MSc. (Ernährungsexpertin)

### **1.FASTENTAG /MONTAG, DEN 19.02.2024**

Wohlfühlrunde und Teemeeting  
anschließend gemeinsames, geführtes Wandern  
Referentin: Christine Kuhn (Vorstand/Gesundheitsberaterin) und Marliese Meyer

### **2. FASTENTAG/DIENSTAG, DEN 20.02.2024**

Wohlfühlrunde/Teemeeting  
Thema: Achtsamkeit der beste Impuls für eine Veränderung  
Referentin: Adele Rauber-Drehmann

### **3. FASTENTAG/ MITTWOCH, DEN 21.02.2024**

Wohlfühlrunde/Teemeeting  
Thema: Koordinationstraining  
Referentin: Babett Weyand, Vorstand/Fachtrainerin

### **4.FASTENTAG/ DONNERSTAG, DEN 22.02.2024**

Wohlfühlrunde/Teemeeting  
Thema: „Pflegen sie ihre Seele mit Meditation“  
Referentin: Sabine Orth, Vorstand/Fachtrainerin

### **5.FASTENTAG/ FREITAG, DEN 23.02.2024**

Wohlfühlrunde/Teemeeting/ Vorbereitung auf das Fastenbrechen  
Thema: Hautpflege – aber richtig!  
Referentin: Sabrina Bach, Kosmetikerin

Auf Wunsch Fastenbrechen oder je nach Befinden ist ein selbstständiges Fortsetzen des Fastens bis zum Dienstag, den 27.02. 2024 möglich

### **ABSCHLUSS DER ANGELEITETEN FASTENGRUPPE, DIENSTAG, DEN 27.02.2024**

Alle Fastenden sind eingeladen zum Rückblick und was kommt nach der Fastenzeit?  
Thema: Was kann Ernährung?  
Referentin: Gerda Reinert