



Fasten mit allen Sinnen

## Ablauf Alltagsfasten:

	Thema	Gemeindehaus Südhemmern	Grünes Zentrum Lübbecke
Informationsveranstaltung (unverbindlich)	Wissenswertes rund um das Fasten: Welche positiven Auswirkungen hat das Fasten auf unseren Körper? Welche Vorbereitungen sollte ich für die Fastenwoche treffen? (Einkauf, Organisatorisches usw)	Freitag, den 25.02.22 19:00 Uhr	Freitag, den 04.02.22 19:00 Uhr
Zoom-Meeting	Was ist Fasten? Pluspunkte für die Gesundheit und das Wohlbefinden Der Einlauf Der Leberwickel	Freitag, den 04.03.22 19:00 Uhr	Freitag, den 11.02.22 19:00 Uhr
Zoom-Meeting	Die Ausscheidungsorgane Unterstützende Maßnahmen Selbsthilfe mit natürlichen Mitteln	Samstag, den 05.03.22 19:00 Uhr	Samstag, den 12.02.22 19:00 Uhr
Präsenztreffen	Befindlichkeitsrunde Der Fastenstoffwechsel Kleine Yogaeinheit	Montag, den 07.03.21 19:00 Uhr2	Montag, den 14.02.22 19:00 Uhr
Zoom-Meeting	Bewegung tut gut und ist wichtig für die Gesundheit: Während des Fastens und auch danach!	Dienstag, den 08.03.22 19:00 Uhr	Dienstag, den 15.02.22 19:00 Uhr
Zoom-Meeting	Fasten für Körper, Geist und Seele Wie geht es mir? Wie fühle ich mich? Was möchte in der Zukunft verändern? Die Aufbau tage	Donnerstag, den 10.03.22 19:00 Uhr	Donnerstag, den 17.02.22 19:00 Uhr
Präsenztreffen	Abfasten: Wir nehmen wieder feste Nahrung zu uns! Gemeinsame Abschlussrunde	Freitag, den 11.03.22 19:00 Uhr	Freitag, den 18.02.22 19:00 Uhr

**Informationsveranstaltung „Intervallfasten“ in Windheim am 14.03.2022**