

Fastenwoche-Entschlacken und Energietanken für Körper, Geist und Seele

Leitung: Regula Meier mit Unterstützung von Rosmarie Schoch

Vom Samstag, 2. - 8. März 2013 traf man sich täglich im Gemeinschaftsraum an der Cunzstrasse 15



Fastenbeginn:
Einstimmung mit Tee mit Zitrone und Honig



Regula Meier bei der täglichen Frage:
Wie war der Tag, wie geht es Euch?



Leberkomresse



Fussreflexzonenmassage



Morgendliche Qi Gong Übung



Bevor das Menü gekostet wird,
Gedicht über den Apfel

Das Menü ist bereit fürs Fastenbrechen

