



Rückblick Fastenwoche 2023

Samstag, 6. Mai	Einstieg, Tee trinken, Vorstellungsrunde mit Karte, Infos zur Fastenwoche, Atemübung, Farbmeditation Orange Handpeeling, Hand- und Fingerübungen, Apero mit Biotta Saft
Sonntag, 7. Mai	Tee, Austausch, Atemübungen, Farbmeditation Gelb Kaltes Armbad, Wiedererwärmen mit Gymnastik zu Musik
Montag, 8. Mai	Tee, Austausch, Atemübungen, Farbmeditation Blau Heisse Leberauflage dazu feine Musik Igelball Fussübungen
Dienstag, 9. Mai	Tee, Austausch, Atemübungen, Farbmeditation Rot Anitas Lachapotheke und Ohrmassage Gehirnübungen und Ballonspiel
Mittwoch, 10. Mai	Tee, Austausch, Atemübungen, Farbmeditation Grün Augen entspannen, Augenübungen Kalter Gesichtsguss mit Varianten
Donnerstag, 11. Mai	Tee, Austausch Tu dir Gutes mit Jennifer Rüegg für Füße und Hände
Freitag, 12. Mai	Tee, Austausch, Rückblick und Tipps für den Übergang. Wie weiter? Pause Fastenbrechen mit Apfelmus, Märchen hören, Beenden des Kurses



Nächster Fastentermin: 27. April - 3. Mai 2024

😊 Viel Spass bei den
Aufbautagen

