



Karen Nespethal

Dipl. oec. troph.
Beethovenstr.19
50858 Köln

Zukunftsorientierte Ernährungstherapie und Gesundheitsberatung

Fon 0221 8886757 Mobil 0177 8482264

www.ernaehrungsberatung-zetheg.de

Fasten - Fahrplan Herbst Fastenwoche 2025 Köln Junkersdorf rot: gemeinsame Aktivitäten

(Änderungen möglich)

Veranstaltungstag	Entlastungstag 31.10.2025	1.Fastentag 01.11.2025	2.Fastentag 02.11.2025	3. Fastentag 03.11.2025	4. Fastentag 04.11.2025	5.Fastentag 05.11.2025	6.Fastentag 06.11.2025	Abfasten 07.11.2025	1. +2.Aufbautag 08.11.2025 09.11.2025 s.u.
Morgen 8.00 9.00	Frühstück							Evtl.Wandern zusammen über den Tag	
Vormittag 10.00- 12.00	Trinken	Trinken Bewegen Gemeinsames Glaubern	Tee, Entspannung Spaziergehen Fasteninfos Gruppe					Die genaue Uhrzeit stimmen wir noch ab	Ernährungsinfos Gruppe Bewegung evtl. Wandern?
Mittag 12.30 13.30 – 15.00	Mittagessen				Evtl. Herbst- spaziergang Tee, Saft			Ca.5 km Wanderung, evtl. ab 11 Uhr Abfahrt	
Nachmit- tag	Trinken							Tee, Saft	
Abend Beginn: Ca.16 - 18 Uhr Nach Absprache	Nach Draußen gehen Kennenlernen Vorbereiten auf das Fasten Abendspeise			Fasteninfos Gruppe Tee Entspannung Bewegung	Oder Abends: Fasteninfos Gruppe Tee Entspannung Bewegung	Fasteninfos Gruppe Tee Entspannung Bewegung	Gruppe Bewegen Entspannen Infos fürs Abfasten	Bei schlechtem Wetter: Gruppe Abfasten	Zehntes Treffen n. Absprache