



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 2026 rot: gemeinsame Aktivitäten

(Änderungen möglich)

Veranstaltungstag	Entlastungstag 29.10.2026	1.Fastentag 30.10.2026	2.Fastentag 31.10.2026	3. Fastentag 01.11.2026	4. Fastentag 02.11.2026	5.Fastentag 03.11.2026	6.Fastentag 04.11.2026	Abfasten 05.11.2026	1. +2.Aufbautag 06.11.2026 07.11.2026 s.u.
Morgen 8.00 9.00								Evtl.Wandern zusammen über den Tag	
Vormittag 10.00- 12.00		Trinken Bewegen Gemeinsames Glaubern	Gruppe, Special Tee, Fasteninfos					Abfahrt 10 Uhr Wanderung, Tee, Abfasten	Ernährungsinfos Gruppe Bewegung
Mittag 12.30 13.30 – 15.00				10 Uhr Abfahrt Wanderung Tee, Saft Altern.: Gruppenraum				Bei schlechtem Wetter: Gruppenraum Abfasten 16 Uhr	
Nachmit- tag									
Abend Beginn: Ca.18-20 Uhr	Nach Draußen gehen Kennenlernen Vorbereiten auf das Fasten Abendspeise				Fasteninfos Gruppe Tee Special	Fasteninfos Gruppe Tee Special	Gruppe Tee Infos fürs Abfasten Special		Zehntes Treffen n. Absprache