

## Tagesplan 7. Fastentag

“Jedes starke Bild wird Wirklichkeit.“ *Antoine de Saint-Exupéry*

7. Fastentag	Essen/Trinken	zur Unterstützung
früh	2 Tassen <b>Morgentee</b>	Basische Mineralien Morgen-Yoga
mittags	1 Kanne Kräutertee 250 ml <b>frischer Saft</b>	1 Teelöffel Honig Basische Mineralien <b>30' Minuten bewegte Zeit, an der frischen Luft</b>
nachmittags	<b>Fastenbrechen: z.B. 1 Apfel in Scheiben geschnitten</b> (roh o. gedünstet) dazu Wasser/Tee	<b>Genießen Sie den Apfel mit allen Sinnen</b>
abends	1 Teller <b>Suppe vegetarisch (z.B. Kräutercreme-Suppe)</b> (selbstgekocht + fein püriert) Wasser/Tee	<b>Ruhe / Meditation / Einkehr</b> Basische Mineralien

### Vormerken für den nächsten Tag – Aufbau-Tag 1:

Aufbautag 1	Essen/Trinken	Zur Unterstützung
früh	2 Tassen Morgentee oder Wasser <b>Etwas frisches Obst</b> Knäcke	Basische Mineralien Körper sanft aktiv klopfen <b>Genießen Sie mit allen Sinnen</b>

Heute brechen Sie das Fasten. Suchen Sie sich dazu den schönsten und vielversprechendsten Apfel aus (oder Ihr Lieblingsobst), mit dem Sie ganz bewusst und feierlich wieder eintreten in die Welt der leckeren Vielfalt. Achtsam. Kauend. Genießend.

Alles Gute und herzlichen Glückwunsch,

Ihr Team der *fastenlounge*