

Wochenplan Fasten mit Nana



Zeit	Sonntag, 23.06.24	Montag, 24.06.24	Dienstag, 25.06.24	Mittwoch, 26.06.24	Donnerstag, 27.06.24	Freitag, 28.06.24	Samstag, 29.06.24
7.00			7.30–8.15 Uhr Yoga				
8.00		7.45–8.30 Uhr Yoga		7.45–8.30 Uhr Yoga	7.45–8.30 Uhr Yoga	7.45–8.30 Uhr Yoga	
9.00		8.30–9.15 Uhr Frühstück	8.30–9.15 Uhr Frühstück	8.30–9.15 Uhr Frühstück	8.30–9.15 Uhr Frühstück	8.30–9.15 Uhr Frühstück	07.30 - 10.30 Uhr Frühstück
10.00		10.00 Uhr Nana Fasteineinführung		10.00 Uhr Nana Fastenrunde			
11.00						11.00 Uhr Nana Fastenrunde	Individuelle Abreise
12.00							
13.00	Anreise bis 18.00 Uhr	13.00–14.00 Uhr Mittagessen	13.00–14.00 Uhr Mittagessen	13.00–14.00 Uhr Mittagessen	13.00–14.00 Uhr Mittagessen	13.00–14.00 Uhr Mittagessen	
14.00		14.00–15.00 Uhr Leberwickel	14.00–15.00 Uhr Leberwickel	14.00–15.00 Uhr Leberwickel	14.00–15.00 Uhr Leberwickel	14.00–15.00 Uhr Leberwickel	
15.00		Individuelles Hotelprogramm	Individuelles Hotelprogramm	Individuelles Hotelprogramm	Individuelles Hotelprogramm	Individuelles Hotelprogramm	
16.00							
17.00							
18.00	18.30 Uhr Abendessen	18.30 Uhr Abendessen	18.30 Uhr Abendessen	18.30 Uhr Abendessen	18.30 Uhr Abendessen	18.30 Uhr Abendessen	
19.00	19.00 Uhr Nana Wocheninfo						
20.00		19.30 Uhr Ingrids Öleabend		19.30 Uhr Bauch, Beine und Po mit Iris	19.30 Uhr Pilates mit Petra	19.30 Uhr Meditation mit Petra	

