ÄRZTLICH BEGLEITETES AMBULANTES FASTEN 18. - 25. NOVEMBER 2022

Dr. Doris Gapp & Mag. Aneta Pissareva . Ordination HOME OF HEALTH . Wipplinger Str. 32/21 1010 Wien und Online

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Ölziehen, Trocken-bürsten, Natrondeo, Natron & Zitrone	Ölziehen, Trocken-bürsten, Natrondeo, Natron & Zitrone	Ölziehen, Trocken-bürsten, Natrondeo, Natron & Zitrone	Ölziehen, Trocken-bürsten, Natrondeo, Natron & Zitrone	Ölziehen, Trocken-bürsten, Natrondeo, Natron & Zitrone	Ölziehen, Trocken-bürsten, Natrondeo, Natron & Zitrone	Ölziehen, Trocken-bürsten, Natrondeo, Natron & Zitrone
	Frische Luft & Energie tanken Tee	Frische Luft & Energie tanken Tee	Frische Luft & Energie tanken Tee	Frische Luft & Energie tanken Tee	Frische Luft & Energie tanken Tee	Frische Luft & Energie tanken Tee	Frische Luft & Energie tanken Tee
	Morgengang individuell	**8:00 Uhr** Yoga für die Verdauung VOR ORT & ONLINE	**7:45 Uhr** Atemübungen & Yoga gemeinsam ONLINE	**7:45 Uhr** Atemübungen & Yoga gemeinsam ONLINE	**7:45 Uhr** Atemübungen & Yoga gemeinsam ONLINE	**7:45 Uhr** Atemübungen & Yoga gemeinsam ONLINE	**7:45 Uhr** Atemübungen & Yoga gemeinsam ONLINE
	„Glaubern“ Besprechung Fastensuppe ONLINE	**9:30 Uhr** Nordic Walking PRATER					Vitalfrühstück Individuell
	12:30 Uhr Vitaminsaft, Siesta mit Leberwickel	**12:30 Uhr** Vitaminsaft, Siesta mit Leberwickel	**12:30 Uhr** Vitaminsaft Leberwickel	**12:30 Uhr** Vitaminsaft Leberwickel	**12:30 Uhr** Vitaminsaft Leberwickel	**12:30 Uhr** **APFEL !!!** Leberwickel	**12:30 Uhr** Basisches Mittagessen Leberwickel
	14:30 Uhr Spaziergang PRATER		Spaziergang Individuell optional	Spaziergang Individuell optional	Spaziergang Individuell optional	Spaziergang Individuell optional	Spaziergang Individuell optional
	17:00 Uhr Fastensuppe	**17:30 Uhr** Fastensuppe	**17:30 Uhr** Fastensuppe	**17:00 Uhr** Fastensuppe	**17:30 Uhr** Fastensuppe	**17:00 Uhr** Abendessen - Aufbau	
17:30 Uhr Kennenlernen Ausblick, Infos. Fasten, Anwendungen VOR ORT & ONLINE	**18:00 Uhr** Vortrag Dr. Doris Gapp Immunstark und leistungsfähig im Winter VOR ORT & ONLINE	**18:00 Uhr** Gesprächsrunde Impuls zum Thema Loslassen, Entspannen	**18:00 Uhr** Gesprächsrunde Impuls zum Thema Rhythmus & Resilienz	**18:30 Uhr** Gesprächsrunde Impuls zum Thema Meine beste Ernährung VOR ORT & ONLINE	**18:00 Uhr** Gesprächsrunde So gelingt der Aufbau Selbstfürsorge im Alltag	**18:30 Uhr** Erfahrungsaus-tausch Rückblick & Ausblick VOR ORT & ONLINE	
19:30 Uhr Atemeinheit, Bauchmassage, Entspannung VOR ORT & ONLINE	**19:30 Uhr** Atemeinheit, Bauchmassage, Entspannung VOR ORT & ONLINE	**19:15 Uhr** Progressive Muskel-entspannung	**19:15 Uhr** Atemeinheit, Bauchmassage, Entspannung	**20:00 Uhr** Meditation Heart Chakra VOR ORT & ONLINE	**19:15 Uhr** Atemeinheit, Bauchmassage, Entspannung	**20:00 Uhr** Meditation Heart Chakra VOR ORT & ONLINE	
	Bad/ Fußbad mit Natron oder Basensalz, od. Natrondeo	Bad/ Fußbad mit Natron oder Basensalz, od. Natrondeo	Bad/ Fußbad mit Natron oder Basensalz, od. Natrondeo	Bad/ Fußbad mit Natron oder Basensalz, od. Natrondeo	Bad/ Fußbad mit Natron oder Basensalz, od. Natrondeo	Bad/ Fußbad mit Natron oder Basensalz, od. Natrondeo	