



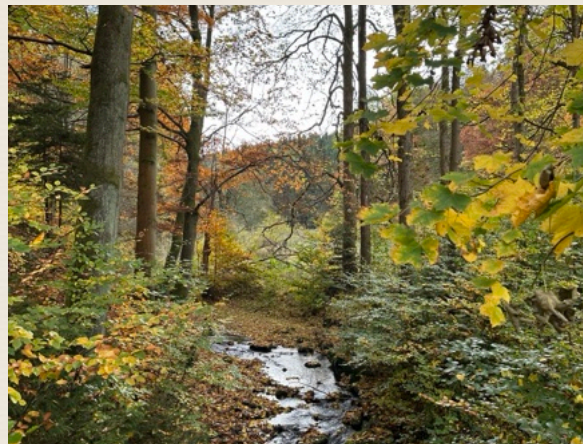
## Online Termine 2026

03.05.26-08.05.26

12.07.26-17.07.26

20.09.26-25.09.26

15.11.26-20.11.26



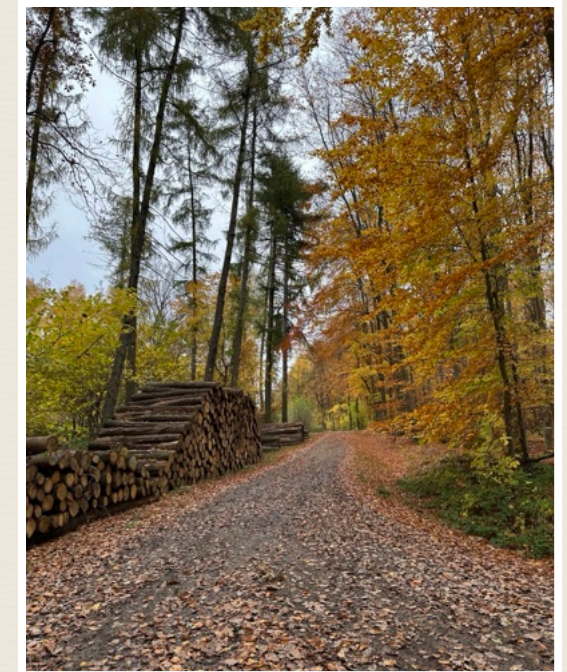
Hinweis: Dieses Angebot dient der Gesundheitsprävention und Selbsterfahrung. Es ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Es werden keine Diagnosen gestellt und keine Heilversprechen abgegeben.



---

# Onlinebegleitendes Fasten 2026

---



Fasten für gesunde Erwachsene  
nach Buchinger/Lützner  
Neustart für Ihr Wohlbefinden



Erleben Sie eine onlinebegleitende  
Fastenwoche  
nach Buchinger/Lützner.  
Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit  
vom Alltag.  
Bewusster Verzicht, Ruhe  
und sanfte Bewegung stehen hierbei im  
Mittelpunkt.  
Viele Teilnehmende erleben die  
begleitende Fastenzeit als unterstützend  
für Klarheit, Leichtigkeit und neue  
Energie.

[www.zeit-mit-mir.com](http://www.zeit-mit-mir.com)  
Stephanie Glaß  
Mail: [info@zeit-mit-mir.com](mailto:info@zeit-mit-mir.com)  
Tel.: +49 174 23 66 924

# Musterplan – onlinebegleitende Fastenwoche (Änderungen vorbehalten)

	2. oder 3. Entlastungstag	1. Fastentag	2. Fastentag	3. Fastentag	4. Fastentag	5. Fastentag	1. Aufbautag
	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7:00-8:30		Zeit zum Ankommen im Tag - Morgenroutine:  Öl-Ziehen, Trockenbürsten, Wechselduschen, entspannen	Zeit zum Ankommen im Tag - Morgenroutine:  Öl-Ziehen, Trockenbürsten, Wechselduschen, entspannen	Zeit zum Ankommen im Tag - Morgenroutine:  Öl-Ziehen, Trockenbürsten, Wechselduschen, entspannen	Zeit zum Ankommen im Tag - Morgenroutine:  Öl-Ziehen, Trockenbürsten, Wechselduschen, entspannen	Zeit zum Ankommen im Tag - Morgenroutine:  Öl-Ziehen, Trockenbürsten, Wechselduschen, entspannen	Zeit zum Ankommen im Tag - Morgenroutine:  Öl-Ziehen, Trockenbürsten, Wechselduschen, entspannen
8:30-10:00		Darmentleerung und entspannen Zuhause, viel trinken	Zoom-Treffen mit Morgentee, Wohlbefinden, Morgengymnastik	Tag zur freien Verfügung	Selbstständige Morgen-gymnastik	Zoom-Treffen mit Morgentee, Wohlbefinden, Morgengymnastik	Gemeinsames Fastenbrechen mit einem Apfel oder optional mit gegartem Gemüse Verabschiedung
11:00-13:30		leichter Spaziergang, Gemüse-/Obstsft für unterwegs	Wanderung, Gemüse-/Obstsft für unterwegs	Gemüse-/Obstsft	Wanderung, Gemüse-/Obstsft für unterwegs	Wanderung, Gemüse-/Obstsft für unterwegs	Spaziergang und optional Knäckebrot backen
13:30-15:00		Leberwickel	Leberwickel	Leberwickel, Einlauf	Leberwickel	Leberwickel, Einlauf	Leberwickel
18:00-19:00	ein leichtes Abendbrot - Gemüsesuppe (wenig Inhalt)	Fastenbrühe	Fastenbrühe	Fastenbrühe	Fastenbrühe	Fastenbrühe	leichtes Abendbrot - z.B. Gemüsesuppe
19:00-20:00	Erstes Kennenlernen per Zoom, Informationen zur Darmentleerung (Glaubern, Einlauf, Share Pflaume)	Treffen per Zoom: Wie geht es Dir? Was gibt es für Fragen?	Treffen per Zoom: Zeit für Fragen und Vortrag zum Fasten	Abend zur freien Verfügung	Treffen per Zoom: Zeit für Fragen und Vortrag zu den Aufbautagen		
20:00-22:00		Fußbad	Fußbad	Fußbad	Fußbad	Fußbad	Fußbad

Die Fastenleiterin ist von 8:00-21:Uhr per WhatsApp und bei Bedarf auch telefonisch erreichbar.