

Fasten

Auszeit für Körper, Geist und Seele

Fasten tut gut! Gönnen Sie Körper, Geist und Seele eine Auszeit und fördern Sie Ihre natürlichen Selbstheilungskräfte.
Nutzen Sie die Fasten- Woche, um neue Energie und Lebensfreude zu tanken und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Inhalte:

Von zuhause aus:

- Vorbereitung auf die Fastenwoche, siehe beiliegende Information!

Im Kloster:

- Gemeinsamer Fastenbeginn
- Begleitete Fasten- Woche mit täglichen Gesprächen, Übungen und Arbeitsmaterial.
- Yoga, Tiefenentspannung und Meditation während der Fasten- Woche
- Gemeinsames Fastenbrechen und Ausblick

Lernziele:

- Reinigung, Entgiftung und Vitalisierung von Körper und Geist
- Stärkung des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte
- Sich von der Hektik des Alltags distanzieren und Burnout vorbeugen
- Das eigene Tun hinterfragen und zu neuen Perspektiven gelangen
- Erfahren, welche Fülle im Verzicht steckt
- Selbstvertrauen steigern
- Auf die wichtigen Dinge des Lebens fokussieren

Methoden:

- Trainerinput, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Reflexion und Selbstanalyse
- Praktische Übungen aus den Bereichen Yoga, Entspannung, Meditation und Atemführung, diverse praktische Fastenanwendungen

Besonderheit:

Einfühlsame Begleitung durch Fasten- Coach Daniela Burkhardt mit mehrmals täglichen Treffen während der Fasten- Woche im geborgenen, inspirierenden Kloster Marie Hilf.

Bei Fragen und Unsicherheiten melden Sie sich gerne direkt bei Daniela Burkhardt unter 0162- 6493313 oder per Mail unter danielaburkhardt73@web.de

Ihre Daniela Burkhardt

Fasten

Auszeit für Körper, Geist und Seele

Fasten tut gut! Gönnen Sie Körper, Geist und Seele eine Auszeit und fördern Sie Ihre natürlichen Selbstheilungskräfte.

Nutzen Sie die Fasten- Tage, um neue Energie und Lebensfreude zu tanken und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Daniela Burkhardt, Ihr Fasten- Coach, ist Yoga- Lehrerin, Trainerin für Meditation, Atemtechniken, Achtsamkeit und Tiefenentspannung, begleitet Sie einfühlsam und erfahren durch die Fastentage mit unterstützenden Fastenanwendungen, Tiefenentspannungsübungen, Yoga, Meditation, Gesprächen und anderen Angeboten.

Ablauf:

Montag: Vorbereitung

16.00 Uhr Ankunft, Begrüßung, Einführung ins Thema

18.00 Uhr letztes leichtes Abendessen: Gemüsesuppe

19.00 Uhr sanfte Yoga- Stunde mit anschließender Tiefenentspannung

Dienstag: Fastenbeginn

8.00 Uhr Aktives Erwachen: Atem, Yoga, Meditation

9.30 Uhr Glaubern mit anschließender Geh- Meditation im Klostergarten

13.00 Uhr Fastensuppe anschließend Leberwickel- Siesta

16.00- 17.30 Uhr Austausch und Reflektion, kreatives oder meditatives Programm

18.00 Fastencocktail

19.00 Uhr sanfte Yoga- Stunde mit anschließender Tiefenentspannung

Dienstag bis Samstag

gleiche Struktur nur ohne Glaubern dafür Einlauf bei Bedarf

Sonntag: Fastenbrechen

8.00 Uhr Aktives Erwachen: Atem, Yoga, Meditation

9.30 Uhr Abschluss- Ritual

Termin:

24.- 29.08.2020

Mit zu bringen:

Wenn vorhanden: Yoga- Matte, Decke, Trockenbürste/ Massagehandschuh, Waschlappen für Leberwickel, Einlaufgerät & Glaubersalz (aus der Apotheke), Mal-& Zeichen- Utensilien, schöne Literatur, Körperöle aus der Naturkosmetik

Inhalte:

- Vorbereitung auf die Fastenwoche
- Gemeinsamer Fastenbeginn
- Begleitete Fasten- Woche mit täglichen Gesprächen, Übungen und Arbeitsmaterial.
- Yoga, Tiefenentspannung und Meditation während der Fasten- Woche
- Gemeinsames Fastenbrechen und Ausblick

Lernziele:

- Reinigung, Entgiftung und Vitalisierung von Körper und Geist
- Stärkung des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte
- Von der Hektik des Alltags distanzieren und Burnout vorbeugen
- Das eigene Tun hinterfragen und zu neuen Perspektiven gelangen
- Erfahren, welche Fülle im Verzicht steckt
- Selbstvertrauen steigern
- Auf die wichtigen Dinge des Lebens fokussieren

Methoden:

- Heilfasten nach Buchinger
- Trainerinput, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Reflexion und Selbstanalyse
- Praktische Übungen aus den Bereichen Yoga, Entspannung, Meditation und Atemführung