

Buchinger-Fasten mit Naturerfahrung



Termin: 21.09. bis 27.09.2019

„Tu` deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Theresa von Avila

Jedes Fasten ist eine besondere Herausforderung für unseren Körper um inneren und äußeren Hausputz geschehen zu lassen. Fasten ist mehr als nur der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung, es ist eine Zeit, in der das geschehen darf, was uns im reizüberfluteten Alltag nicht möglich ist.

Wer nach der Buchinger-Methode fastet, darf flüssige Nahrung in Form von Wasser, Tee, Fasten-Brühe, Obst- und Gemüsesaft zu sich nehmen. Alles wird frisch und mit viel Liebe in der Klosterküche zubereitet.

Das Tagesprogramm gliedert sich in Bewegung, Entspannung und Informationen zu verschiedenen Themen der Ernährung, Verdauung und Gesunderhaltung. Bitte richten Sie sich auf tägliche Wanderungen von 1 - 3 Stunden, in der schönen Landschaft rund um das Kloster, ein. Geführte Naturerkundungen bieten die Möglichkeit regionale Besonderheiten zu entdecken.

Nehmen Sie sich also bewusst eine Auszeit und nutzen Sie die Fastenwoche zum Innehalten von alltäglichen Gewohnheiten und zur Entspannung des Körpers und der Seele. Lernen Sie durch Wahrnehmungs- Atem- und Entspannungsübungen zu sich selbst zu finden, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und so neue Impulse in den Alltag mitzunehmen. Nur wer in sich ruht, kann das auch nach außen tragen.

Kurstitel:	Buchinger-Fasten und Naturerfahrung		
Päd. Verantwortung:	Nicole Aweh, LHVHS		
Referentin:	Heidi Wündisch, Gesundheitsberaterin		
Anreise:	Samstag, 21. September 2019		ab 15.30 Uhr
Kursbeginn:	Samstag, 21. September 2019		16.30 Uhr
Kursende:	Freitag, 27. September 2019		12.00 Uhr

Kursgebühr: 398,00 € -410,00 €, je nach Selbsteinschätzung
(einschl. Unterkunft im DZ und Fastenverpflegung);
EZ Zuschlag 12,00€/Nacht
zzgl. ca. 10,00 € Kursnebenkosten

Anmeldung/Ort: Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.
Kloster Donndorf 6
06571 Donndorf
Tel.: 034672 /851-0 Fax: 034672 / 851-20
E-Mail: LHVHS@klosterdonndorf.de
Internet: www.klosterdonndorf.de

P.S.: Die LHVHS verfügt über eine Sauna.
Bitte bringen Sie Bademantel und Badesandalen mit.

Fasten im Kloster Donndorf 2019

Herzlich willkommen liebe Fastenteilnehmer,

nun ist es bald soweit und unsere gemeinsame Fastenzeit im Kloster Donndorf rückt näher. Unser Ziel wird es sein, mit Tee, Wasser und Saft nach der Buchinger - Methode zu fasten.

Zum guten Gelingen trägt eine einleitende Fastenvorbereitung bei.

Die beiden letzten Tage vor Fastenbeginn sind die so genannten Entlastungstage (Gemüse, Obst, Reis, viel Trinken, keine tierischen Produkte, keine Genussmittel). Am Anreisetag bitte nur noch Suppen essen und einige Äpfel sowie ca. 1 Liter Apfelsaft trinken. Ab 16.00 Uhr bitte nur noch Tee und Wasser trinken. Wer zu Kopfschmerzen neigt, sollte den Kaffee-Genuss schon einige Tage vorher einstellen, das hat sich sehr bewährt.

All diese Dinge von denen Sie sich erholen möchten, lassen Sie bitte bewusst zu Hause.

Während unserer gemeinsamen Zeit haben wir auch die Gelegenheit uns im Verzicht auf Medien zu üben.

Beim Fasten wird mit Bittersalz am 1. Fastentag (Anreisetag) abends vor Ort abgeführt (und optional am Morgen des 2. Fastentages). Erfahrene Fastenteilnehmer die zum abführen Glaubersalz nehmen möchten, dürfen das natürlich gern tun. Dann bitte dafür das entsprechende Glaubersalz mitbringen.

Während der Fastenwoche ist es auch empfehlenswert, den Darm täglich mit FX-Passagesalz zu reinigen und weiterhin mit Einläufen abzuführen.

Der Tagesablauf gliedert sich in drei Teile: morgens Bewegung, dann Mittagsruhe und nachmittags stehen Informationen zu verschiedenen Themen der Ernährung, Verdauung und Gesunderhaltung, bzw. kreatives Gestalten, auf dem Programm. Am Abend ist dann Freizeit, Zeit zum Lesen, Zeit zum Reden ...

Eine Auswahl an Büchern steht für die Fastenzeit bereit.

Verschiedene Wellness-Massagen etc. werden angeboten, diese sind nicht im Kurspreis enthalten und können zusätzlich gegen Gebühr gebucht werden.

Wir empfehlen Ihnen folgendes mitzubringen:

Besonders warme und witterungsangepasste Kleidung (beim Fasten friert man schnell), eventuell eine Decke.

Thermoskanne wenn Sie auf ihrem Zimmer oder unterwegs etwas trinken möchten, eine Wärmflasche, 2 größere Handtücher für Leberwickel, Irrigator (Einlaufgerät aus der Apotheke, bitte **keine** Klistierspritze), FX-Passagesalz, (evtl. Glaubersalz), Basenpulver, wer mag etwas Sesam- oder Sonnenblumenöl zum Ölziehen, kleiner Rucksack, Nordic-Walking-Stöcke, Wandersachen auch für evtl. Regentage, Wanderschuhe oder bequemes Schuhwerk, warme Socken, bequeme Kleidung, Körperpflegeprodukte (Zungenschaber, Massagebürste oder Rubbel-Handschuh, Körperöl und Badetuch), Krankenkassenkarte, Saunasachen – Bademantel und Badesandalen (Sauna ist im Haus).

Bei Rückfragen können Sie sich gern im Vorfeld gern mit mir in Verbindung setzen.

(0172 - 3628020 oder info@ganzheitliches-lebenskonzept.de)

Ich freue mich auf Sie und die gemeinsame Fastenerfahrung und wünsche Ihnen eine gute Zeit!

Ihre

Heidi Wündisch