

# „Buchinger-Fasten mit Azidose - Auftautagen“ (basische Kost)



## Termin 08.-13.März 2018

„Fasten ist der Königsweg gegen den Überfluss“ wusste schon Dr. Otto Buchinger.

Diese Erkenntnis hat gerade in unserer heutigen modernen, stressigen Zeit, die oft mit ungesunder Lebensweise einhergeht, an Bedeutung gewonnen.

Fasten ist eine naturgegebene Form menschlichen Lebens und bedeutet mehr als „nichts essen“. Während des Verzichts auf feste Nahrung verändert sich der Stoffwechsel des Organismus. Solange wir essen und der Körper Nachschub erwartet, fließen die Verdauungssäfte und der Organismus reagiert bei Mangel mit Hungergefühl. Erst nach dem Einstieg in das Fasten und der Umstellung auf **„Ernährung von innen“** verändert sich das Stoffwechselgeschehen. Körperfett und Eiweiß werden abgebaut und in Energie umgewandelt, die Produktion von Verdauungssäften wird eingestellt und das Hungergefühl erlischt. Der Fastenstoffwechsel vermeidet so durch fehlende Verdauungsarbeit Energieverluste und mobilisiert Kraft auf optimale Weise. Wer nach der Buchinger- Methode fastet, darf anstatt fester Nahrung viel Flüssigkeit zu sich nehmen in Form von Wasser, Tee, Fasten- Suppe und Saft.

Das Fasten und die Wiederauftautage sind wie Abschied und Neuanfang. Die Auftautage sind einer der wichtigsten Bestandteile der gesamten Fastenzeit. An den Auftautagen findet wiederum eine Stoffwechselumstellung statt. Wichtig ist nun, dem Organismus die Stoffe in ausreichender Menge zuzuführen, die für den Neuaufbau benötigt werden und welche die Zellen zum Funktionieren brauchen. Dazu eignet sich hervorragend die **überwiegend basische Kost**. Der Körper wird so optimal mit allen Nähr- und Vitalstoffen versorgt und somit ist diese Kost sehr gut für die Auftautage geeignet.

Alles, sowohl die Fastenbrühe, als auch die basische Kost wird frisch und mit viel Liebe in der Klosterküche zubereitet.

Das Fastenseminar beinhaltet viele interessante Informationen zu Themen des Fastens und zu einer natürlichen und gesunden Lebensweise. Wir werden uns in freier Natur bewegen, sowie gezielte Übungen für die Beweglichkeit (Chirogymnastik nach Laabs/ Collier) erlernen. Dazu werden geführte Entspannungsübungen die Fastenwoche begleiten.

Zusätzlich werden Massagen angeboten.

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. Nur wer in sich ruht, kann das auch nach außen tragen.

*„Der Herr lässt die Arznei aus der Erde wachsen, und ein Weißer verschmäht sie nicht“*

*Prediger Salomo*

**Kurstitel:** „Buchinger-Fasten mit Azidose-Auftautagen (basische Kost)“

**Päd. Verantw.:** Sylvia Kipper, LHVHS

**Referentin:** Claudia Eckardt, Heilpraktikerin, Fastenleiterin

**Anreise:** Donnerstag, 08. März 2018 ab 15.30 Uhr

**Kursbeginn:** Donnerstag, 08. März 2018 16.30 Uhr

**Kursende:** Freitag, 16. März 2018 ca. 11.00 Uhr

**Kursgebühr:** 552,00 – 570,00 €, je nach Selbsteinschätzung, (einschl. Unterkunft im DZ/ Verpflegung), EZ- Zuschlag 12,00€/ Nacht, zzgl. ca. 10,00 € für Kursnebenkosten

**Anmeldung/** Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.

**Ort:** Kloster Donndorf 6; 06571 Donndorf

Tel.: 034672 / 851-0 Fax: 034672 / 851-20

E-Mail: LHVHS@Klosterdonndorf.de

www.klosterdonndorf.de



P.S. Die LHVHS verfügt über eine Sauna. Bei Benutzung sind Bademantel und Badesandalen mitzubringen.

**Bitte wenden!**