

Neu:

„Fasten nach Buchinger mit Faszien-gymnastik“



29.09. - 04.10. 2019

„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. Alles wird frisch und mit viel Liebe in der Klosterküche zubereitet.

Das Fastenseminar beinhaltet viele interessante Informationen zu Themen des Fastens und der Übersäuerung und zu einer natürlichen und gesunden Lebensweise. Wir werden uns in freier Natur bewegen, sowie gezielte Übungen für die Beweglichkeit (Chirogymnastik nach Laabs/ Collier) und spezielle Übungen für die Faszien, die „Tiger Moves“ (ohne Faszienrolle) 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. Lernen Sie durch Wahrnehmungs- 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.

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

Kurstitel: „Buchinger-Fasten und Faszien-gymnastik“
Päd. Verantw.: Sylvia Kipper, LHVHS
Referentin: Claudia Eckardt, Heilpraktikerin, Fastenleiterin

Anreise: Sonntag, 29. September 2019 ab 15.30 Uhr
Kursbeginn: Sonntag, 29. September 2019 16.30 Uhr
Kursende: Freitag, 04. Oktober 2019 13.00 Uhr

Kursgebühr: 336,00 – 350,00 € je nach Selbsteinschätzung, einschl. Unterkunft im DZ/ Verpflegung, EZ-Zuschlag 12,00 € / Nacht, zzgl. Kosten für Massage zzgl. ca. 10,00 € für Kursnebenkosten

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



Hinweis: Die LHVHS verfügt über eine Sauna. Für die Benutzung bitte Bademantel und Badesandalen mitbringen.

Bitte wenden!