

Intervallfasten mit Yoga und Tanz



Termin: 12.10. bis 16.10.2020

Fasten bezeichnet allgemein den Verzicht auf gewisse Speisen, Getränke oder andere Genussmittel. Beim Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten genannt, geht es insbesondere um den Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme, für den es verschiedene Varianten gibt. In diesem Kurs werden wir die Methode 16/8 erläutern und praktizieren. Dabei wird 16 Stunden am Stück nichts gegessen. In den restlichen acht Stunden des Tages werden wir uns in zwei Hauptmahlzeiten ausgewogen ernähren.

Eine spezielle Vorbereitung wie z. B. auf das Buchinger-Fasten ist daher nicht notwendig.

Wir werden uns in dieser Woche mit den theoretischen Hintergründen und den Vorteilen dieser Fastenform beschäftigen. Wir gestalten den Kurs mit täglichen Yogaeinheiten, meditativem Tanz und viel Bewegung in der Klosterumgebung sowie einer Exkursion. Zudem werden Vorträge zur bewussten Ernährung und gesunden Lebensweise angeboten.

Die Kost in dieser Woche wird vegetarisch, vollwertig und sehr abwechslungsreich sein.

Bitte bringen Sie bequeme und witterungsangepasste Kleidung sowie eine Trinkflasche und eine Wärmflasche mit.

Kurstitel: **Bewusster Genuss und Hatha-Yoga**
Fastenleitung: Nicole Aweh, UGB-Fastenleiterin
Referentin: Bella Steudel, Tanzlehrerin, Entspannungspädagogin

Anreise: Montag, 12.10.2020 ab 10.00 Uhr
Kursbeginn: **Montag, 12.10.2020 11.00 Uhr**
Kursende: Freitag, 16.10.2020 ca. 13.00 Uhr

Kursgebühr: 321,00 - 340,00 Euro, je nach Selbsteinschätzung
EZ Zuschlag: 12,00 Euro / Nacht zzgl.
ca. 10,00 € Kursnebenkosten
Bitte zahlen Sie die Kursgebühren vor Ort, vielen Dank.