

## Buchinger-Fasten mit Naturerfahrung



**Termin: 10.08. bis 16.08.2019**

**„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.

<b>Kurstitel:</b>	<b>Buchinger-Fasten und Naturerfahrung</b>		
<b>Päd. Verantwortung:</b>	Nicole Aweh, LHVHS		
<b>Referentin:</b>	Heidi Wündisch, Gesundheitsberaterin		
<b>Anreise:</b>	Samstag, 10. August 2019		ab 15.30 Uhr
<b>Kursbeginn:</b>	<b>Samstag, 10. August 2019</b>		<b>16.30 Uhr</b>
<b>Kursende:</b>	Freitag, 16. August 2019	2019	12.00 Uhr

**Kursgebühr:** 398,00 € -410,00 €  
(einschl. Unterkunft im DZ/Vollverpflegung);  
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](mailto:LHVHS@klosterdonndorf.de)  
Internet: [www.klosterdonndorf.de](http://www.klosterdonndorf.de)

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