

Buchinger-Fasten mit Naturerfahrung



Termin: 05.08. bis 10.08.2018

„Fasten ist der Königsweg gegen den Überfluss“ wusste schon Dr. Otto Buchinger. 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. Eine Zeit, in der das geschehen darf, was uns im reizüberfluteten Alltag nicht möglich war: Entgiften, Entschlacken, Besinnung und innere Einkehr. 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 Tagesprogramm gliedert sich in drei Einheiten: 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.

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, um 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		
Fastenleiterin:	Heidi Wündisch, Gesundheitsberaterin		
Anreise:	Sonntag, 05. August 2018		ab 15.30 Uhr
Kursbeginn:	Sonntag, 05. August 2018		16.30 Uhr
Kursende:	Freitag, 10. August 2018		ca. 11.00 Uhr

Kursgebühr: 334,00 € -350,00 €
(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
Internet: www.klosterdonndorf.de



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

Bitte wenden!