

Fasten und der heilsame Raum der Stille



*„Fasten heißt lernen, genügsam zu sein,
sich weigern, in Materie zu ersticken,
sich von allem Überflüssigen lächelnd zu verabschieden,
sich freimachen von den tausend Fesseln, den tausend toten Dingen,
die man Dir angepriesen und aufgedrängt hat, als seien sie unerlässlich für das Leben.“
Phil Bosmann*

5. - 11. März 2018 am Laacher See

Fasten ist ein Weg der geistigen, seelischen und körperlichen Reinigung. Der Organismus bekommt die Möglichkeit belastende Stoffe zu entsorgen.

Auf körperlicher Ebene ist der Nahrungsverzicht ein wahrer Jungbrunnen. Durch den veränderten Stoffwechsel kommt es z.B. zur Autophagie, dh. der Körper verdaut zur Energiegewinnung all die Zellen, die alt, angeschlagen oder krank sind. Entzündungs- und Krebsparameter sinken drastisch, der Darm wird entrümpelt und eine gesunde Flora kann sich aufbauen.

Auf geistiger und seelischer Ebene widmen wir uns besonders der Stille, welche ganz natürlich durch das Fasten vertieft wird. Durch die Stille bekommen die tieferliegenden gespeicherten Geschichten unserer Lebensreise Raum, sich zu zeigen.

Wir werden uns in dieser Woche täglich der Meditation, körperlichen Bewegungsformen und Spaziergängen widmen, so wie uns den Fragen hingeben:

Wer bin ich? Was bin ich? Was ist Leben? Was ist Liebe?

Auf Wunsch gibt es eine Minimalernährung bestehend aus Joghurt, Leinsamen, Pflaumen, sowie Gemüsesäften und Tee, die dem Fastenprozess keinen Abbruch tun und sich für manchen bewährt hat.

Ort: Buddhistisches Waldhaus Maria Laach

Datum: 5. - 11. März 2018

Seminarkosten: 310€

(Partnerermäßigung und individuelle Regelungen zur Zahlungsweise in Absprache!)

Unterkunft & Kosten: Waldhaus Maria Laach - bitte direkt am Waldhaus buchen:

www.buddhismus-im-westen.de

fon 02636 - 3344 (werktags von 09.00 bis 12.00 Uhr);

email budwest@t-online.de

Anmeldung: rune@enjoy-your-evolution.com



Leitung: Rune Tölke

www.enjoy-your-evolution.com

CranioSacrale Osteopathie · Visionäre CS Arbeit · C4 Homöopathie · Massagen · Tandava Tanz
Heilpraktikerin Rune Tölke, Am Burgweg 11, 76227 Karlsruhe & Oskarstr. 7, 10318 Berlin, 0176.96368022