

Fasten – Yoga – Meditation – Enlightenment Methode

Erfahre Dich selbst, als der Mensch der Du bist.

Hier kannst Du einen Weg zur geistigen, seelischen und körperlichen Reinigung finden. Lasse alle äußeren Verpflichtungen los, alles was Deine Aufmerksamkeit bindet, alle Formen von Ablenkungen. Entscheidest Du Dich für diesen Weg, wirst Du immer mehr erkennen wer oder was Du wirklich bist.

Fasten

Fasten ist der „Königsweg der Reinigung“.

Mit dem Fasten bekommt Dein Organismus die Möglichkeit belastende Stoffe zu entsorgen. Durch den veränderten Stoffwechsel kommt es u.A. zur Autophagie, d.h. Dein Körper verdaut zur Energiegewinnung all die Zellen, die alt, angeschlagen oder krank sind. Entzündungs- und Krebsparameter sinken drastisch; Dein Darm wird entrümpelt und eine gesunde Flora kann sich aufbauen. Dein Körper wird immer „leerer“, Dein Geist immer klarer. Auf körperlicher Ebene ist der Nahrungsverzicht ein wahrer Jungbrunnen.

Sollte das Fasten nicht möglich sein, bringe Deine Nahrungsmittel mit.

Yoga – Bewegungsmeditation

Eine Meditation in Bewegung die Dich in die wahre Stille führt.

Enlightenment Methode – Diaden

Erfahre Dich selbst in Deiner wahren Natur. Die Enlightenment Methode in Form von Diadenarbeit, eine freie, achtsame Begegnung zwischen zwei Menschen und eine Kommunikationstechnik in Verbindung mit Meditation. Es ist ein einzigartiges und effektives Werkzeug, um das Erreichen einer unmittelbaren Seins-Erfahrung zu ermöglichen. Du kannst Dir dadurch neue Lebensperspektiven öffnen und Raum für Deine Selbstverwirklichung schaffen.

Alle Drei Formen haben das gleiche Ziel. Meine Aufgabe für diesen Zeitraum ist es, Dich auf Deinem Weg zu Dir und Deiner eigenen Wahrheit zu begleiten und Dir eine Anleitung zu bieten. Du brauchst keine Erfahrung, komme so wie Du bist.

Programm:

Fasten – Yoga – Meditation – Enlightenment Methode – Spaziergänge

Seminartage & Orte:

Buddhistisches Waldhaus – Maria Laach, am Laacher See 30.3. - 4.4.2020

Hof Jakob – bei Berlin 30.4. - 3.5.2020 & 6. - 9.8.2020

Teilnahmebeitrag:

Buddhistisches Waldhaus 380€/300€ zzgl. Unterkunft im Waldhaus

Hof Jakob 260€/200€ zzgl. Unterkunft in der Umgebung oder vor Ort

Anmeldung & Leitung:

Rune Tölke – 0176.96368022 – rune@enjoy-your-evolution.com



Es wird sich nichts verändern bis Du Dich selbst veränderst und plötzlich verändert sich alles.