

Fasten und die Einkehr in sich Selbst



*„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*

Fasten ist der „Königsweg der Reinigung“.

Es ist eine präventive Maßnahme, ein Weg der geistigen, seelischen und körperlichen Reinigung. Du läßt alle äußeren Verpflichtungen weg, alles was deine Aufmerksamkeit bindet, wie Nahrungsmittel, äußere Verpflichtungen, alle Formen von Ablenkungen.

Wenn du dich für das Fasten entscheidest, entscheidest du dich für den Weg immer mehr zu erkennen wer oder was du wirklich bist, zu erkennen, was schon immer da ist.

Mit dem Fasten bekommt der Organismus 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 deiner Lebensreise Raum sich zu zeigen. Die Empfänglichkeit für innere Signale steigt und du wirst häufig von innerer Klarheit und Inspiration und Vision beglückt.

Der Körper wird immer leerer und der Geist immer klarer, alleine durch die Lösung der Stoffe/Gifte aus dem Körper z.B. aus dem Bindegewebe und den Fettzellen und diese gelangen in das Kreislaufsystem, welches sie nach draußen befördert.

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.

Programm: Meditation | Stille | Atmung | Fasten | einfache bewusste Körperarbeit/Yoga | Spaziergänge | Koan | Tanz

Seminartage & Ort: 30.03. – 05.04.2020 im Buddhistisches Waldhaus Maria Laach am Laacher See

Teilnahmebeitrag: 380€ zzgl. Unterkunft ab 216€. Bei verbindlicher Anmeldung bis zum 30.09.2019 50€ Ermäßigung auf den TNB. Partnerermäßigung und individuelle Regelungen zur Zahlungsweise in Absprache!

Anmeldung & Leitung: Rune Tölke | 0176.96368022 | rune@enjoy-your-evolution.com

Heilpraktikerin | Cranio Sacrale Osteopathie | Homöopathie | Massagen | Tandava Tanz

www.enjoy-your-evolution.com

