

Samstag, 24.06.

09.30 Uhr

Fasten für Gesunde nach der Buchinger-Methode

Training

»Manchmal sollte man den Alltag hinter sich lassen und Ballast abwerfen. So kann man Platz schaffen für Neues und bekommt die Möglichkeit hinter das gewohnte zu schauen.« (Verfasser unbekannt)

Das Fasten nach der Buchinger-Methode eignet sich für alle gesunden Menschen, die sich bewusst entscheiden für einige Zeit auf feste Nahrung zu verzichten, aber auch andere Dinge des täglichen Lebens einmal wegzulassen, sich vom »Ballast« zu befreien, inne zu halten, in sich hinein zu spüren, gewohnte Muster und Denkweisen zu unterbrechen und sich und seine Stärken neu zu entdecken. Lass den Stress für ein paar Tage hinter dir und tanke Kraft und Energie für den Alltag nach dem Fasten. Wenn Du dich körperlich und seelisch gesund und leistungsfähig fühlst und keine kontrollbedürftigen Medikamente einnimmst, ist das Fasten für Gesunde sehr gut geeignet für dich. Solltest Du gerade eine schwere Krankheit überstanden haben, an einer Stoffwechsel- oder chronischen Erkrankung leiden, kannst Du an diesem Kurs leider nicht teilnehmen. Hier bietet sich das Heilfasten unter ärztlicher Begleitung an. Während des Fastens in der Sächsischen Schweiz wirst Du die Möglichkeit haben zu wandern, dich zu entspannen, verschiedene Unterstützungsmaßnahmen wie Leberwickel, Kneippwendungen, Entspannungstechniken auch für den Alltag kennenzulernen. Tägliche (Fasten)Gespräche und gemeinsame Wanderungen verstärken das gemeinschaftliche Erleben. Du hast die Möglichkeit, Ideen zur gesunden Ernährung für dich mitzunehmen. Das Fasten nach der Buchinger-Methode umfasst neben den Fastentagen auch die Entlastungs- und Aufbau tage. Informationen hierzu und was vor dem Beginn noch wichtig ist, erhältst Du rechtzeitig vor dem Start. Die Anreise erfolgt selbstorganisiert mit der Bahn oder dem Pkw.

WICHTIG: Für diese Veranstaltung erhalten Sie vor der Anmeldung umfangreiche gesundheitliche Informationen. Zudem benötigen Sie ein ärztliches Attest.

Jana Dirks

Fastenleiterin nach ganzheitlicher Methode (AGL), Kursleiterin Basenfasten

Alle Termine zu diesem Thema

24.6.2023 09:30 Uhr - 30.6.2023 17:00 Uhr

Dauer

24. - 30.06.2023

Kosten

Regulär: 940,- Euro, Mitglieder: 825,- Euro

Ort

Fastenhaus zum Kirnitzschtal, Sebnitzer Str. 05, 01855 Ottendorf