

1 . b i s 6 . M ä r z 2 0 2 1

Einladung zur Fastenauszeit

bewegen – entspannen – sich leicht fühlen!



Durch begleitetes Heilfasten sich stärken!

Locker, entschlackt und gestärkt in den Frühling starten – das bewirkt Heilfasten. Besonders wirkungsvoll ist eine Fastenauszeit in der abnehmenden Mondphase. Deshalb plant die zertifizierte Fastenbegleiterin Kerstin Müller vom 1. bis 6. März 2021 eine Fastenauszeit mit einer Gruppe von bis zu acht Menschen. Nicht nur Anfänger auch Fastenerfahrene schätzen den geistigen Austausch der Gruppe, denn im Kreis von Gleichgesinnten ist Fasten leichter und wirkungsvoller.



Termine vormerken

Infotag

1 Woche vor Beginn

Alle Informationen für den leichten Einstieg ins Fasten bekommst Du in einem Gespräch – die Fastengruppe trifft sich dazu.

Entlastungs- und Abföhrtage

27. + 28. 2. 2021

Zu Hause nutzt Du das Wochenende vor der Fastenwoche als Abföhrtage, stimmst Dich ein und kommst in die Entspannung.

Fastentage

1. bis 6. 3. 2021

Das Heilfasten beginnt um 8:30 Uhr mit einem Spaziergang. Mittag löffeln wir Gemüsesuppe. Ab 16 Uhr hast Du „freie Zeit“, die Du zu Hause in Ruhe verbringst.

Fasten heißt lernen,
genügsam zu sein;
sich weigern,
in Materie zu ersticken;
sich von allem
Überflüssigen lächelnd zu
verabschieden.

Phil Bosmanns

Das Ganze ist Bewegung, um gestärkt in den Alltag zu starten. Bewege Dich mit!

Das Heilfasten erfasst den ganzen Menschen mit Körper, Geist und Seele. Es ist eine Zeit, in der sich Gewohnheiten auflösen. Der Körper akzeptiert, dass er eine zeitlang nicht mit Nahrungszufuhr von außen rechnen kann und schaltet auf den Abbau von eigenen Energiedepots um. Wenn die Fettreserven „verbrennen“, werden die in den Bindegeweben und Gefäßen eingelagerten Schlacken, Stoffwechsellrückstände und Giftstoffe gelöst und ausgeschieden. Durch diese Umstellung auf die „innere Ernährung“ verspüren Fastende keinen Hunger. So ist die Fastenauszeit eine Phase des Besinnens und der Veränderung. Es kommt etwas in Bewegung – nicht nur im Körper, auch der Kopf wird frei und leicht.



Herzlich willkommen

Es erwarten Euch Angebote zum Entspannen. Wir essen zusammen Gemüsebrühe, trinken Tee, Saft und Heilwasser. Kerstin Müller informiert uns über die unterstützende Wirkung der Jentschura-Produkte. Wir hören auf unsere Bedürfnisse, probieren neue Rituale aus und richten uns nach unserer Kondition.

Was ist mitzubringen

Du bringst warme Kleidung und Socken mit, 1 Decke und 2 Leinentücher sowie eine Wärmflasche für einen Leberwickel. Natürlich hast Du auch passende Kleidung, Schuhe, Thermoskanne und Rucksack für eine Wanderung in den Wald dabei.

Wo findet die Fastenauszeit statt?

Talblick 26, 08064 Zwickau.

Welche Kosten kommen auf Dich zu?

Jeder Teilnehmer zahlt 245,00 Euro Netto (plus gültiger Mehrwertsteuer) pro Person. Im Preis sind alle Tagesangebote, das Glaubersalz, die Zutaten für die Brühe und die Getränke enthalten.

Verbindliche Anmeldung bitte im Dezember 2020 durch Überweisung von 100 Euro pro Person an folgende Bankverbindung:

Kerstin Müller, Deutsche Bank
 IBAN: DE 6770 0700 2404 7869 6800
 Verwendungszweck: Fastenauszeit,
 Name, Adresse,
 Telefon und E-Mail-Adresse



Fastenbegleiterin Kerstin Müller, Telefon: 0375 789 634, E-Mail: kerstin.mueller@arcor.de

Weitere Infos unter www.qigong-zwickau.de