

Begleitetes Fasten

Jedes Jahr im Frühjahr und im Herbst veranstalte ich eine begleitete Fastenwoche. Für alle Menschen, die zum ersten oder zum wiederholten Mal fasten möchten und sich dabei fachkundige Betreuung und ein motivierendes Miteinander wünschen.

Fasten ist ein wunderbares Mittel, um den Körper zu reinigen, die Abwehrkräfte zu stärken und die Lebensenergie wieder zum Fließen zu bringen. Eine Fastenwoche kann auch eine willkommene Auszeit vom Alltagsleben darstellen. Fasten deckt vergessene Lebensqualitäten auf und schafft so ein neues Bewusstsein. Nach dem Motto: sieben Tage anders leben.

Jeder Teilnehmer kann frei entscheiden, welche Form des Fastens er wählt: Fasten für Gesunde nach Dr. H. Lützner oder Dinkelbrotfasten nach Hildegard von Bingen.

Während der Fastenwoche treffen wir uns an drei Abenden in der Gruppe. Diese Abendtreffen bringen Ihnen: therapeutische Beratung, wohltuende Körperübungen, Erfahrungsaustausch, Meditation, Information zu fastenbezogenen Themen und Zeit für sich selbst.

Die ideale Ergänzung zum Fasten ist das Wandern in der Natur. Daher werden wir an zwei Tagen kleine Wanderungen machen (ca. 2 – 3 Stunden). Auch hier ist Zeit für Erfahrungsaustausch, Körperübungen und für alles, was wichtig ist. Wir gehen natürlich bei jedem Wetter.

Ablauf der Fastenwoche:

vorab ein Informationsabend ein

Entlastungstag (in Eigenregie)

fünf betreute Fastentage (Donnerstag bis Montag) zwei

Aufbautage (in Eigenregie)

Veranstaltungsort: Bauhofstrasse 10, 83064 Raubling im Seminarraum (1. OG) von Günther Berndt, Unternehmensberatung

Teilnahmegebühr: Informationsabend: kostenlos - Fastenwoche: 85 €

Falls Sie mehr über die begleitete Fastenwoche wissen möchten, nehmen Sie mit mir Kontakt auf (Tel.: 08035/9647191), oder kommen Sie unverbindlich zum Informationsabend!

Frühjahrsfasten vom 11. bis 15. Februar 2016

Informationsabend: Montag den 08.02.2016, 19.00 Uhr

Abendtreffen im Seminarraum: 11.02./12.02. und 15.02.2016 von 19.00 bis ca. 20.00 Uhr

Fastenwandern: 13.02. am Nachmittag, 14.02. am Vormittag

Es sollten ca. 2 – 3 Stunden Zeit für die Wanderungen eingeplant werden.

Treffpunkt wird an den Abenden zuvor bekannt gegeben.

Internet: www.regina-berndt.de

E-Mail: info@regina-berndt.de