

Claudia Graf

Dipl. Shiatsu-Praktikerin

www.claudiagraf.at

Enziangasse 7, 2362 Biedermannsdorf

Hauptplatz 8, 3002 Purkersdorf

Anmeldung:

Claudia Graf

Telefonisch unter:

0664/ 464 101 4

Per Email:

claudiagraf@gmx.at

Ablauf der 9-tägigen Fastenkur:

Alle Termine von **16.30 - 18.00**

ÖBF AG, Pummergasse 10-12 , 3002 Purkersdorf

Beim Einführungstreffen vereinbaren Sie einen Shiatsu Termin als Unterstützung und Begleitung während der Fastenzeit.

Kosten: € 130,—

Inkludiert sind:

- **Fasten - Info - Mappe**
- **4 begleitende Abende**
- **1 Stunde Shiatsu**

Zahlungsmodalitäten:

Mit einer Anzahlung von 40 Euro auf das Konto:

Raiffeisen Bank Breitenfurt 454405 (BLZ: 32667)

Lautend auf: Claudia Graf; Verwendungszweck

„Fastentage “ ist ihre Anmeldung gültig!

1. **Einführungstreffen**
danach Beginn der Fastenwoche mit einem Entlastungstag
2. **Übungen zur Unterstützung des Fastens**
Do - In und Meridianstretching, Bauchmassagen etc.
3. **Vorbereitung auf das Fastenbrechen**
Vortrag von Mag. Olivia Wollinger (TCM Ernährungscoach) über weiterführende sinnvolle Ernährung
4. **Abschlussstreffen und Erfahrungsaustausch**
Wir nehmen eine leichte gemeinsame Mahlzeit zu uns.

Termine

1. Abend

2. Abend

3. Abend

4. Abend

Purkersdorf

5. April

7. April

12. April

14. April

Achtung begrenzte Teilnehmerzahl!

Mit neuer Kraft in den Frühling

Fasten im Alltag
mit Shiatsu



Purkersdorf 5. April - 14. April 2011

9 Tage

Bewusstsein schärfen

Ernährungsgewohnheiten überdenken

Altes loslassen

Ballast abwerfen

Was Sie wissen sollten..

Der Frühling

Der Frühling als eine Zeit des Aufbruchs und Neubeginnes, ist der ideale Moment für eine Fastenerfahrung.

In Übergangsjahreszeiten ist es besonders gut möglich Lebensgewohnheiten zu überdenken, neue Schritte zu setzen, Ressourcen in uns freizulegen und somit eine längst fällige und oft verschobene Sanierung einzuleiten.

Vielleicht haben sie auch den Wunsch, den eigenen Lebensraum zu reinigen und Ballast abzuwerfen.

Gehen Sie mit einem Reinigungsprozess für Körper, Geist und Seele in den Frühling!

Erschließen Sie nachhaltig Ihre Kraft und Energie!

Die Fastenwoche

ist primär eine Übung, um Bewusstsein und Selbstwahrnehmung zu schärfen und um sich mit den eigenen Ernährungsmustern und deren Auslösern direkt auseinander zu setzen.

Was Sie wissen sollten..

Was bewirkt 10 Tage fasten?

Durch herkömmliche Ernährung entstehen im Darm so genannte Stoffwechselschlacken. Sie können unseren Körper schädigen, wenn sie längere Zeit nicht abgebaut werden.

Eine Fastenkur führt schon nach kurzer Zeit zu einem gezielten Abbau und Ausscheiden dieser Schlacken.

Die Abwehrkräfte unseres Organismus werden mobilisiert, die Entgiftungsfunktionen angeregt und eine Ausscheidung ermöglicht. Dadurch kommt es u.a. auch zu einer Gewichtsabnahme. Wir fühlen uns im wahrsten Sinne des Wortes „erleichtert“.

Wie wird gefastet?

Am Einführungsabend wird das Fasten mit Vollreis oder anderem Getreide sowie mit Basensuppe genau vorgestellt und besprochen.

Zum Beispiel entwässert und entschlackt Vollreis usw. Auch für alle ihre Fragen wird genug Raum sein. Gemeinsam finden wir dann die für sie passende Fastenform.

Sie trinken reichlich Tee und (Mineral-) Wasser.

Nicht zu empfehlen ist die Fastenwoche für Personen, die nicht gesund, sehr geschwächt oder untergewichtig sind.

Bei Unsicherheiten, kontaktieren Sie bitte zuvor Ihren Arzt.

Was Sie wissen sollten..

Was ist das Besondere an dieser Fastenwoche?

- Sie können während des Fastens in Ihrem gewohnten Umfeld und bei Ihren Tagesabläufen bleiben.
- Sie erfahren wertvolle Unterstützung in der Gruppe!
- Im Laufe der Fastenwoche genießen Sie eine Stunde Shiatsu. Das unterstützt den Reinigungsprozess und verhilft Ihnen zu Entspannung und Wohlfühl.
- Am Beginn der Woche lernen Sie bei einem Treffen Körperübungen, die besonders die Ausleitung und Entschlackung fördern und die Sie dann täglich selbst durchführen können.
- Beim 3. Treffen erhalten Sie von Fr. Mag. Olivia Wollinger (TCM Ernährungskoach) sinnvolle Ernährungsvorschläge, und sie steht für Ihre Fragen zur Verfügung.
- Am Ende der 9 Tage wird das Fasten gemeinsam abgeschlossen, wir tauschen unsere Erfahrungen aus und nehmen eine leichte Mahlzeit zu uns.

