

Anmeldung:

Per Telefon:

Claudia Graf 0664/ 464 101 4

Per Email:

claudiagraf@gmx.at

Kosten: €120

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!

Achtung begrenzte Teilnehmerzahl!

Ablauf der 10-tägigen Fastenkur:

Alle Abendtermine von **19:00 - 20:30**

Am Einführungsabend vereinbaren Sie einen Shiatsu-Termin als Unterstützung und Begleitung während der Fastenzeit.

1. Einführungsabend

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 Dr. Bernd Kostner (TCM Arzt) über weiterführende Ernährung im Sinne der chinesischen 5 - Elemente - Lehre

4. Abschlussabend und Erfahrungsaustausch

Wir nehmen eine leichte gemeinsame Mahlzeit zu uns.

Shiatsu Praxis
Claudia Graf

Enziangasse 7, 2362 Biedermansdorf
Hauptplatz 6, 3002 Purkersdorf

Fasten im Alltag

mit Shiatsu



10 Tage

Reinigungsmarathon
Entschlacken als Erlebnis im Alltag
Ernährungsgewohnheiten aufbrechen
Bewusstsein schärfen

Was Sie wissen sollten..

Der Frühling und der Herbst

Der Frühling als eine Zeit des Aufbruches und Neubeginnes, sowie der Herbst als Zeit des Loslassens und des Rückzuges sind ideale Momente für eine Fastenerfahrung.

In Übergangsjahreszeiten ist es besonders gut möglich Lebensgewohnheiten aufzubrechen oder einen Neubeginn zu versuchen, Ressourcen in uns freizulegen, 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 genau vorgestellt und besprochen.

Zum Beispiel entwässert und entschlackt Vollreis usw.

Sie essen 7 Tage lang eine Sorte gekochtes ungesalzenes Getreide und 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 an einem Abend Körperübungen, die besonders die Ausleitung und Entschlackung fördern und die Sie dann täglich selbst durchführen können.
- ◇ Am 3. Abend erhalten Sie von Dr. Bernd Kostner bzw. Fr. Mag. Wollinger (TCM Ernährungskoach) sinnvolle Ernährungsvorschläge, und er steht für Ihre Fragen zur Verfügung.
- ◇ Am Ende der 10 Tage wird das Fasten gemeinsam abgeschlossen, wir tauschen unsere Erfahrungen aus und nehmen eine leichte Mahlzeit zu uns.

