

FASTEN

Innehalten - Im Labyrinth - Neu Ausrichten



Von Freitag, 21. April bis Freitag, 28. April 2006

FASTEN ist ein der Menschheit ältestes und ureigenstes Mittel zur Gesunderhaltung und Ganzwerdung. Körper, Geist und Seele werden dabei sanft zum Innehalten gebracht. In dieser Ruhe kommt man mit tieferen Schichten seines Inneren in Kontakt. Daraus entsteht oft das Bedürfnis sich neu auszurichten. Diesem Prozess wird in dieser Woche Raum gegeben.

Leitung & Anmeldung: Kurt HALTER,
Dipl. Fastenleiter, Psychotherapeut
Tel: 06991 767 66 66
kurt.halter@chello.at
www.kurt-halter.at

GEFASTET wird in dieser Woche nach der Methode Buchinger/Lützner. Es handelt sich hierbei um ein Fasten für gesunde Personen. Die Woche beginnt mit einem Entlastungstag und endet mit zwei Aufbautagen und einer gesunden, fundierten Ernährungsempfehlung. Dazwischen liegen fünf Fastentage, an denen Säfte, Tees und Gemüsebrühen zu sich genommen werden.

NEU: Für alle, die kein reines Flüssigkeit-Fasten möchten, gibt es ab nun die Möglichkeit, parallel zu den Fastenden, eine Entschlackungswoche mit Reis nach Ajurveda-Prinzipien durchzuführen.

DER FASTENPROZESS wird durch Meditationen und Übungen aus der Körperarbeit und Selbsterfahrung unterstützt. Dies findet in der Regel Vormittags und Abends statt. Neben den Gruppenangeboten soll jede/r je nach ihrem/seinem Bedürfnis Zeit haben, mit sich zu sein. Die herrliche Lage rund um Traunstein ladet zum Wandern und Seelebaumeln ein. Nachmittags findet in der Regel kein Programm statt. An zwei Nachmittagen besteht die Möglichkeit zu Massage und Sauna.

LETZTLICH soll jede/r nach dieser Woche gesünder, Lebensfroher und gestärkt zu Hause ankommen.

Ort: Kulturverein St. Georgshaus
A-3632 Traunstein 101/Waldviertel, NÖ, Tel. (02878) 6001
Preise der Unterkunft, pro Nacht inkl. Fastenverpflegung
Doppelzimmer 34,-, Einzelzimmer 27,-
Seminargebühr: für die Fastenbegleitung: Euro 250,-
für GGF-Mitglieder, Fastenwiederholer und
bei einer Anmeldung bis zum 27. März: Euro 230,-

Mit Überweisung des Betrages auf das Kto Nr. CA/BV 10450485700, Blz 12000, lautend auf Kurt Halter, wird die Teilnahme gesichert. Bei einem Rücktritt nach dem 14. April ist der Teilnahmebetrag zu bezahlen oder eine Ersatzperson zu nennen. Die Teilnahme erfolgt im Rahmen der Selbstverantwortung.