

# Fasten

## Auszeit für Körper, Geist und Seele

Fasten tut gut! Gönnen Sie Körper, Geist und Seele eine Auszeit und fördern Sie Ihre natürlichen Selbstheilungskräfte.

Nutzen Sie die Fasten- Woche, um neue Energie und Lebensfreude zu tanken und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

### **Inhalte:**

#### Von zuhause aus:

- Vorbereitung auf die Fastenwoche, siehe beiliegende Information!

#### Im Kloster:

- Gemeinsamer Fastenbeginn
- Begleitete Fasten- Woche mit täglichen Gesprächen, Übungen und Arbeitsmaterial.
- Yoga, Tiefenentspannung und Meditation während der Fasten- Woche
- Gemeinsames Fastenbrechen und Ausblick

### **Lernziele:**

- Reinigung, Entgiftung und Vitalisierung von Körper und Geist
- Stärkung des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte
- Sich von der Hektik des Alltags distanzieren und Burnout vorbeugen
- Das eigene Tun hinterfragen und zu neuen Perspektiven gelangen
- Erfahren, welche Fülle im Verzicht steckt
- Selbstvertrauen steigern
- Auf die wichtigen Dinge des Lebens fokussieren

### **Methoden:**

- Trainerinput, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Reflexion und Selbstanalyse
- Praktische Übungen aus den Bereichen Yoga, Entspannung, Meditation und Atemführung, diverse praktische Fastenanwendungen

### **Besonderheit:**

Einfühlsame Begleitung durch Fasten- Coach Daniela Burkhardt mit mehrmals täglichen Treffen während der Fasten- Woche im geborgenen, inspirierenden Koster Marie Hilf.

Bei Fragen und Unsicherheiten melden Sie sich gerne direkt bei Daniela Burkhardt unter 0162- 6493313 oder per Mail unter [danielaburkhardt73@web.de](mailto:danielaburkhardt73@web.de)

Ihre Daniela Burkhardt

