KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Fasten nach Buchinger mit Yoga und Wandern

Kurs mit fachkundiger Begleitung

Sa 15.03.2025, 15.00 Uhr - Fr 21.03.2025, 17.00 Uhr

Ein Fastenurlaub darf eine wohltuende Auszeit der Neuausrichtung für Körper, Geist und Seele sein. Im Kreise Gleichgesinnter wird gefastet und sich im Verzicht auf allen Ebenen geübt. Dabei wird mit der Buchinger Methode dafür gesorgt, dass der Körper alle notwendigen Nährstoffe erhält und keinen Mangel erfährt. Um Ihre Essgewohnheiten und eingefahrenen Verhaltensmuster zu hinterfragen, bekommen Sie in dieser Zeit den nötigen Abstand zum Alltag.

Die Stärkung des Immunsystems, die Entlastung des Organsystems, das Entgiften des Körpers, sowie das Loslassen auf emotionaler Ebene sind Ziele dieser Fastenauszeit, fernab des Alltags.

Inklusivleistungen:
* professionelle Fastenbegleitung
* tägliche Yogaeinheiten (für Jedermann & Anfänger geeignet!)
* tägliche Wanderungen
* Zeit für Innenschau & Reflexion
* Raum für Selbstfürsorge
* Vorträge & Informationen

Alle Bewegungseinheiten sind für JEDEN geeignet!

Ort
Refektorium, Ehem. Franziskanerkloster, Franziskanerpl.1, 84307 Eggenfelden

Mitveranstalter
A.S.A.M Kloster-Verein

Referentin
Daniela Kleinsorge

Kosten
695 Euro (inkl. Unterkunft und Verpflegung)

Anmeldung
info@asam-eggenfelden.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-02-07 12:00:25

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de