

**Erfahrungsaustausch, Spaziergang,
Entspannung, Yoga:**

Termine für weitere Treffen und
Nachbesprechung werden mit den
Teilnehmern vereinbart.

Wo: Elektro Reiss

Am Zankwald 12

66583 Spiesen-Elversberg

Kosten:

Vorbesprechung:

- 5 Euro

Fastenkurs:

- Mitglieder: 45 Euro

- Nichtmitglieder: 70 Euro

(5 € von der Vorbesprechung werden
angerechnet)

Interessierte sollten an der
Vorbesprechung teilgenommen haben,
da dort wichtige Informationen zum
Fastenbeginn mitgeteilt werden.

Anmeldung ist erforderlich.

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

**Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen
begrenzt.**



**Weitere Auskünfte und Anmeldung:
Kneipp-Verein Spiesen e. V.**

Fastenanleitung und Begleitung

Kerstin Wohnig (Fastenleiterin SKA)

Tel. 0 68 21 - 9 72 83 65

Kerstin.Wohnig@t-online.de

Yoga + Kneipp-Verein Spiesen:

Ute Born-Hort (Yogalehrerin SKA)

Tel. 0 68 21 - 91 45 900

Wann:

Vorbesprechung

Freitag, 21.09.2018, 19.00 Uhr

bei Elektro Reiss/Kerstin Wohnig

Am Zankwald 12

66683 Spiesen-Elversberg

Beginn des Fastens

Samstag, 06.10.2018

Entspannung/Yoga -Heilfastenwoche für Gesunde



06.10.2018 bis 12.10.2018

Fasten ist sowohl in der traditionellen
Medizin als auch in allen Religionen fest
verankert. Bereits Hippokrates (460-370
v. Chr.) wandte das Fasten als
Heilmethode an und sagte:

**"Wer stark, gesund und jung bleiben
will, sei mäßig, übe den Körper, atme
reine Luft und heile sein Weh eher
durch Fasten als durch Medikamente!"**


Kneipp
Spiesen



Heilfasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel auf bestimmte Zeit. Leichter und wirksamer als jede Diät! Beim richtig durchgeführten Heilfasten entsteht kein Hungergefühl.

Der Körper befreit sich während einer Heilfasten-Kur von allem, was ihm schadet. Giftstoffe und Schlacken werden ausgeschieden.

Fasten ist ein Jungbrunnen: die Haut wird straffer, Gelenkschmerzen verschwinden, der Darm wird gereinigt und die Darmflora regeneriert sich.

Der Geist wird klar; die Seele reinigt sich und die Lebensenergie wächst. Es gibt Entlastungstage, die vor dem eigentlichen Fasten als Vorbereitung dient (Verzicht auf Genussmittel, Alkohol, möglichst Fleisch).

Die Fastenwoche wird begleitet durch tägliches Abführen mit mildem Mittel (z. B. F.X. Passage-Salz) oder - wer's mag, Bittersalz; Basenmittel zum Entsäuern!

Gebraucht werden verschiedene Kräutertees, stilles Wasser oder Leitungswasser, frische Gemüsebrühe, Mikronährstoffkonzentrat, Basenmittel, frische Gemüse- und Obstsaft, Molke, Buttermilch oder Sojadrink.

Sieben Tage wird gefastet; danach die Aufbau tage.

Die Anleitung zur Gestaltung des Tagesablaufs erhalten Sie in der Vorbesprechung und in den regelmäßigen Treffen.



Entspannung/Yoga und Fasten ergänzen sich in idealer Weise. Im Fasten wie im Yoga besinnen wir uns auf unser Selbst und widmen uns unserem Körper. Yoga wirkt tief entspannend auf den Körper, die Gedanken und Emotionen.

Es harmonisiert nachhaltig Ihren gesamten Energiehaushalt, so dass Sie sich gesund, vital und leistungsstark fühlen. Yoga verhilft Ihnen zu mehr Gelassenheit und einer höheren geistigen Klarheit.

Im Yoga üben wir Asanas (Yogaübungen) und Pranayama (Atemtechniken), die die feineren Funktionen des Körpers regulieren. Sie stimulieren das Herz, das Nervensystem und die Drüsen.

Eine den besonderen Ansprüchen des Fasten angepasste Yogapraxis massiert die inneren Organe und regt deren Durchblutung an. Autonome Muskelfunktionen wie die Darmperistaltik werden entspannt, so dass sie wieder ausgewogen funktionieren.

Ein entspannter, flexibler Körper bedeutet einen entspannten, flexiblen Geist.

Yoga hilft Ihnen auch über die Zeit des Fastens hinaus zu spüren, was Ihnen wirklich gut tut, um gesund zu sein und um aktiv und erfüllt zu leben.

Gönnen Sie sich eine Zeit nur mit sich, um im Wesentlichen anzukommen.

Während der Fastenwoche finden 5 x 1 Std. (abends) Yoga statt.