

Was brauchen Sie

Neben Ihrer Tagesbekleidung, Kultur- und Schlafutensilien sollten Sie folgende Dinge mitnehmen: *Wärmflasche, Wecker, Thermoskanne, Körperbürste, Handtücher und Waschlappen für Leberwickel, Hautöl oder Creme*

Für Yoga und Meditation:
bequeme Bekleidung, Decke, warme Socken, Hausschuhe, Yoga-Matte und Sitzkissen (wenn vorhanden)

Für die Wanderungen:
feste Schuhe zum Wandern, wetterfeste Kleidung, wettergerechte Kopfbedeckung, kleiner Rucksack

Seminartermin

9. – 15.3.2024 Großbreitenbach
Seminarhaus „Marienschule“
(max. 10 Teilnehmer*innen)

Seminarkosten und Anmeldung

Anmeldung bis 18.2.2024

bei Simone Rost,
Wagnergasse 9, 07743 Jena, Tel. 0162-978 33 89,
E-Mail s.rost@heilpraktiker-in-jena.de

Seminarkosten: 290 EUR (ohne Übernachtung)

Übernachtung: maximal 200 EUR je nach Anzahl der Teilnehmer*innen

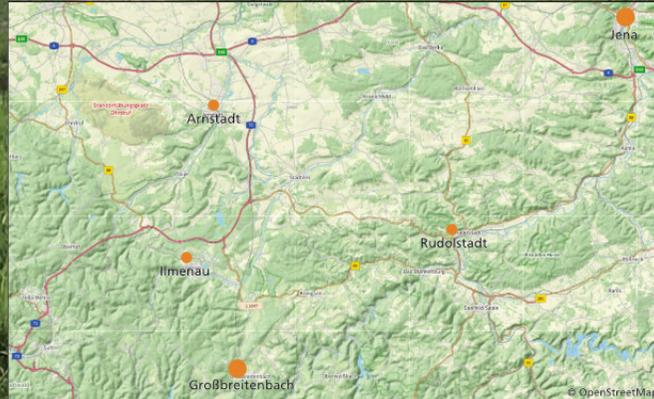
Seminarort

Gästehaus „Marienschule“ in Großbreitenbach

Das Gästehaus in Großbreitenbach ist vor einigen Jahren renoviert worden und ist für den Fastenkurs allein nutzbar. Es hat ausreichende Sanitäreinrichtungen, aber keine den Schlafräumen zugeordnete Toiletten oder Badezimmer. Zusätzlich zu dem Aufenthaltsraum im Haus steht uns ein großer Raum für Yoga zur Verfügung. In den Zimmern ist auf Wunsch eine Einzelbelegung möglich. Je nach Belegung würde die Gruppe 6 – 10 Personen groß sein.

Großbreitenbach ist ohne Auto mit dem Zug bis Ilmenau und dann mit dem Bus 304 erreichbar. Eine andere Möglichkeit ist es mit dem Zug über Saalfeld, nach Rottenbach und dann Richtung Katzhütte nach Meuselbach-Schwarzühle zu fahren. Dort könnte ich die Teilnehmenden abholen. Für beide Strecken muss man von Jena aus ca. 2 Stunden einplanen.

Weitere Informationen unter www.gruppenhaus.de
Suche Gästehaus Marienschule



Gestaltung: ubley · 1/2024

BEGLEITETE FASTENWOCHE IM THÜRINGER WALD

Sebastian Kneipp (Entdecker der Wasserkur) prägte sinngemäß den Satz:
„Die meisten Menschen wurden gesund, als wieder Ordnung in ihren Seelen war“.

**9.–15. März 2024
in Großbreitenbach**

Fastenbegleitung durch Heilpraktikerin Simone Rost

www.heilpraktiker-in-jena.de

Warum fasten?

Von vielen Menschen wird das Fasten ausschließlich als gewichtsreduzierende Maßnahme angesehen. Diese Vorstellung allein ist falsch. Fasten unterstützt die innere „Reinigung“ des Körpers und des Geistes. Auch religiöse Hintergründe spielen eine weitgehende Rolle: In allen Religionen gibt es Anweisungen für Fastenzeiten. Im Großen und Ganzen bedeutet das Fasten nach Buchinger einen Verzicht auf die Aufnahme fester Nahrung. Begleitet von Bewegung und Entspannungsübungen sorgt dieser Reinigungsprozess für ein positives Körpergefühl. Selbstverständlich bleibt auch der für manche positive Nebeneffekt der Gewichtsabnahme nicht aus.

Gerade beim Fasten wird der Blick für das Wesentliche im Leben frei. Es entsteht ein wacher und empfindsamer Geisteszustand. Daher sollte Fasten immer von einem Prozess der inneren Ruhe und Einkehr begleitet sein.

„Das Fasten ist eine Ausscheidungskur, eine Reinigungskur der gesamten Körpergewebe und Säfte. Es baut die überalterten Zellen ab und regt dadurch die Neubildung von jugendlichen Zellen an. Das erklärt, warum jedes Fasten eine so ungeheure regenerierende Wirkung auf den Körper hat.“

Dr. OTTOBUCHINGER (1878 – 1966)

Fastenablauf

Vorbereitung zu Hause

Beginnen Sie 2–3 Tage vor der Fastenkur mit Entlastungstagen. Essen Sie weniger und langsamer, meiden Sie Fleisch und reduzieren Sie Milch-, Getreideprodukte und Zucker. Auch den Konsum von Kaffee, schwarzem und grünem Tee und Tabak sollten Sie einschränken. Nehmen Sie am besten Obst, Gemüse, Suppen und Salate zu sich. Trinken Sie viel Wasser, zimmerwarm oder auch schluckweise heißes Wasser. Vermeiden Sie Stress.

Darmreinigung

Das Fasten kann mit einer Darmentleerung beginnen, so werden die Körperfunktionen von Aufnahme auf Ausscheidung umgestellt. Durch einen gereinigten Darm wird das Hungergefühl in Grenzen gehalten. Auch während der Fastenwoche kann es günstig sein, Einläufe mit warmen Wasser anzuwenden. Dazu brauchen Sie beispielsweise einen Klistierbehälter (Irrigator, in jeder Apotheke erhältlich).

Weitere Informationen zum Thema Darmreinigung erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung oder am 1. Abend.

Anreisetag

bis 16 Uhr Ankunft

17 Uhr gemeinsamer Tee

18.30 Uhr Fasteneinführung

21 Uhr auf Wunsch Einnahme von Glaubersalz, Sauerkrautsaft, Pflaumensaft o.ä., wenn zu Hause noch keine Darmreinigung erfolgt ist

Erster bis letzter Fastentag (beispielhaft)

8 Uhr Morgentee, heißes Wasser

8.30 Uhr Morgenkreis, Yoga und Atemübungen draußen oder drinnen

11 Uhr Leberwickel und ruhen, bei Bedarf Reiki-Anwendungen

12.30 Uhr Tee oder Fastensuppe

13.30 Uhr Wanderung je nach Gruppenzusammensetzung

16 Uhr Tee, Ingwerwasser

16.30 Uhr Yoga, Meditation, Gespräche, Vorträge

18 Uhr Abendtee oder Fastensuppe

Fastenbrechen

8 Uhr Morgentee

9 Uhr Abschlussrunde und Fastenbrechen

11 Uhr Kursende

Der Tagesplan wird individuell an die Teilnehmer*innen und an die jeweilige Jahreszeit und Wetterlage angepasst. Daher sind die angegebenen Zeiten je nach Kurs veränderbar.

Kursinhalte

Atem-, Körper-, Entspannungsübungen, Yoga, Meditation, geistige Impulse, Wanderungen, Gespräche, Vorträge und Gesprächskreise zu Themen wie Kräuterkunde, Ernährung, Einführung in das selbständige Fasten sowie Zubereitung der Fastengetränke.

Alle Angebote sind freiwillig.

Vorkenntnisse (Fasten, Yoga, Meditation) sind nicht erforderlich.