

## SAFTFASTEN

12. - 19. Februar

Heilfasten nach Buchinger/Lützner - ein Weg zu Gesundheit und Vitalität

Verzicht nimmt nicht, Verzicht gibt, er gibt die unerschöpfliche Kraft des Einfachen"

(Martin Heidegger)

Das Saftfasten ist die "Königdisziplin" der Fastenvarianten - Wer so fastet, kann viel gewinnen - der Geist wird wacher, die Verdauung kann regenerieren, gestresste Herzen schlagen plötzlich wieder im richtigen Takt.

Dies alles ereignet sich im Verlauf und als Ergebnis einer Fastenkur. "Verzicht" wird als Entlastung wahrgenommen und wird zum Gewinn. Fasten ist eine seit dem frühen Altertum überlieferte Form der Enthaltsamkeit gegenüber unserer Nahrung, die einen sehr positiven, ordnenden Effekt auf die gesamten Lebensvorgänge in unserem Körper hat.

Heilfasten ist

- eine naturgegebene Form des menschlichen Lebens
- Leben aus körpereigenen Nahrungsdepots
- die beste Gelegenheit, in Form zu bleiben oder wieder in Form zu kommen. Außerdem unterstützt es all jene Menschen, die ihre Lebensweise ändern möchten
- eine Hilfe zur Lösung aus der Abhängigkeit von Genussmitteln und lästigen Angewohnheiten
- eines der wenigen und erfolgreichen biologischen Entgiftungsmittel in einer mit Schadstoff belasteten Umwelt

Karin von FEIN.FASTEN wird euch durch diese Woche begleiten und viel Input zum Thema Ernährung, die Zeit nach dem Fasten und die wohltuende, gesundheitsfördernde Wirkung vom "Waldbaden" (hat einen wissenschaftlich bewiesenen Heilungs- und gesundheitsbezogenen Präventiveffekt auf den Körper) geben. Die Übungen, die ich euch zeigen werde, sind auch leicht in den Alltag nach dem Fasten integrierbar. Viel Bewegung in der freien Natur, die wohltuende "Erleichterung" durch die Fastensuppen und Säfte, die Entspannung bei den Meditationen, die Achtsamkeitsübungen sowie die täglichen Yoga-Einheiten lassen euch motiviert, gestärkt und entlastet nach Hause fahren.

Wer möchte kann bei Karin stärkende, energetische Behandlungen buchen.

(diese außerhalb des Rahmenprogramms und nicht im Preis inkludiert.)

Während der gesamten Woche gibt es Fastensuppen und Säfte aus frischen, regionalen Lebensmitteln. Zusätzlich steht allen Gästen eine reichhaltige Teebar, Basenpulver und Heilerde sowie naturbelassene Öle während der gesamten Woche zur Verfügung.

Inhalte der Veranstaltung:

- \* Saftfasten nach Buchinger/Lützner
- \* Einfühlsame, motivierende Begleitung
- \* Gespräche in der Gruppe
- \* Wanderungen, Achtsamkeitsübungen, tägliche Yogaeinheiten
- \* Entspannungsübungen, Meditationen
- \* Vorträge und Filmabend
- \* Tipps, Anregungen und Rezepte für die Zeit "danach"
- \* viel erholsame Zeit für SICH

Wer möchte kann bei Karin stärkende, energetische Heil-Behandlungen buchen, (diese außerhalb des Rahmenprogramms und nicht im Preis inkludiert.)

Fastenbegleiterin: Karin Reinwald

Anreise Freitag ab 15.00 Uhr.

Abreise am Freitag nach dem Frühstück.

Preise:

Zimmerpreis pro TN im EZ 852,-€

Zimmerpreis pro TN im DZ 772,-€

inkl. 1,50 €/Tag Ortstaxe

Anmeldungen sind ab sofort möglich

Karin von FEIN.FASTEN [fastenmachtspass@gmail.com](mailto:fastenmachtspass@gmail.com)

oder

direkt unter [office@landhofmuehle.at](mailto:office@landhofmuehle.at)