

Fastenwochen 2020

Fasten bedeutet, den Reset-Knopf drücken:

- * Regeneration des gesamten Körpers
- * Altes loslassen
- * Reinigung innen wie außen
- * Klarheit
- * Inspiration
- * zur eigenen Mitte finden.



Oft bedeutet Fasten auch die Umstellung auf eine gesündere Lebensform (Ernährung, Bewegung, Auszeiten). Fastet bedeutet auch, Gemeinschaft erleben, Austausch aber auch Stille.

Saft-Fasten nach Buchinger/Lützner in Korneuburg (Ruderverein Alemannia)

Frühlingsfasten: 22. – 28. März 2020 + Sommerfasten: 4. – 10. Juli 2020

Wir treffen uns 2 Wochen vor dem Fasten zu einem Informationsabend über das Fasten und die Vorbereitungsstage. Wir fasten mind. 6 volle Tage, am 7. Tag ist mittags das Fastenbrechen. Das Programm findet meist von ca. 8.30 – 12.30 Uhr/13 Uhr statt. Abends gibt es die Möglichkeit, noch an Yogaeinheiten teilzunehmen. Der Nachmittag ist frei für Leberwickel, Massagen, Sauna und eigenes Bewegungsprogramm.

Während des Fastens gibt es täglich Bewegungseinheiten (Yoga, Wandern, Fitness) sowie Infos zu Fasten, Säure-Basen-Haushalt, Ernährung und Aufbau tage. Zusätzlich findet ein Creme-Workshop mit Bio-Zutaten und frischen Kräutern (Dauer 3 ½ - 4 Std. im Wert von € 65,-) an einem Vormittag oder Nachmittag statt.

Eine Teilnahme ist möglich, wenn Sie gesund sind. Die deutsche Ärztesgesellschaft für Heilfasten und Ernährung definiert Fasten für Gesunde wie folgt: „Gesund ist, wer sich wohl fühlt, voll funktionstüchtig ist und keine Medikamente braucht. Er/sie muss seelisch-geistig stabil und entscheidungsfähig sein. Essstörungen und Abhängigkeiten (z.B. Alkohol, Drogen) sind Kontraindikationen.“

Fastenbeitrag: € 395,- inkl. Mittagssaft und Cremeworkshop, exkl. Abendsuppe, ÜN zu Hause; Überweisung bis spät. 1 Woche vor Beginn der Fastenwoche



Anmeldung: Renate Rosenegger, ärztlich geprüfte Fastenleiterin (Fastenwelt Pernegg), Yogalehrerin, Svastha-Yogatherapeutin i.A., Outdoortrainerin, Coach mail: renate.rosenegger@aon.at
Mobil: 0650 3844054

Bankverbindung:
BAWAG/PSK:
AT31 6000 0000 8525 7452
www.rosenegger.or.at

