"Wer nicht ganz gesund und noch nicht krank ist, dem bringt es die Gesundheit.

Auch die Gesunden sollen diese Kur machen, weil es ihnen die Gesundheit erhält, damít sie nicht krank werden."

Hildegard von Bingen



Kursleitung: Angelika Seidl M.A.

Studium der Philosophie und Kunstgeschichte, Heilpraktikerin in eigener Praxis, Fastenleiterin, Straubing

## **Termin:**

Donnerstag, 20.03.25, 17 Uhr bis Sonntag, 23.03.25, 10 Uhr

#### Kosten:

225,00 € - 3 ÜN / Fastenverpflegung / EZ zzgl. 130,00 € Kursgebühr

## Rücktritt:

Bei Stornierung Ihrer Buchung behält sich das Exerzitienhaus Hofstetten vor, Ausfallgebühren zu berechnen.

## **Anmeldung:**

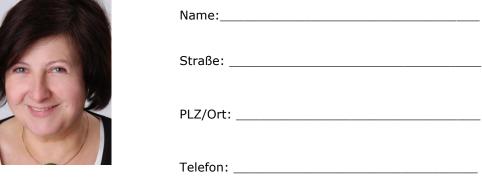
Apostolatshaus der Pallottiner Hofstetten, Hofstetten 1, 93167 Falkenstein Tel.: 09462/950-0

E-Mail:

exerzitienhaus-hofstetten@pallottiner.org

oder über:

www.pallottiner-hofstetten.de



E-Mail: Datum/Unterschrift:



# **Aller Anfang ist** schwer...

Gemeinsam den Einstieg ins Fasten schaffen!

20. - 23. März 2025

Referentin: Angelika Seidl



### **WARUM FASTEN?**

In vielen Religionen hat das Fasten einen festen Platz. Seit Urzeiten gilt es als Universalmittel gegen Beschwerden wie Rheuma, Gelenkschmerzen und hohen Blutdruck. Neueste Forschungen belegen diese Erfahrungen auch wissenschaftlich. Als besonders effektiv hat sich eine Kombination aus Fasten und moderatem Wandern erwiesen.

Abseits des Alltags können sich Körper und Seele erholen und zur Ruhe kommen. Und ganz nebenbei verschwindet überflüssiger Ballast. Ein idealer Einstieg in eine bewusstere Lebensweise!

Das Seminar ist für gesunde Erwachsene aller Altersstufen gedacht, die gute Vorsätze umsetzen und Fasten erfahren wollen. Ideal ist das lange Wochenende zum "An"-Fasten. Der schwierige Einstieg ist geschafft, Wohlbefinden entsteht und es fällt leicht - auf eigene Faust - noch ein paar Tage weiter zu fasten.

Die Empfehlungen lassen sich mühelos in den Alltag einbauen. Leberwickel und Bürstenmassagen gehören ebenso zum Programm wie bewährte Rezepte aus der Naturheilkunde.

Die Küche bereitet täglich schmackhafte Fastenbrühen aus frischem Gemüse zu. In der abendlichen gesunden Stunde erfahren wir viel Wissenswertes über die Wirkung des Fastens.

Das Seminarhaus liegt am Waldrand, umgeben von unberührter Natur. Direkt vor der Haustür beginnen wir unsere (leichten) Wanderungen.

Daneben bleibt Zeit für Besinnung und Einkehr, aber auch für Gespräche und viele interessante Begegnungen. Das Fasten in einer Gruppe von Gleichgesinnten gibt Rückhalt und Sicherheit, Fastenbeschwerden treten kaum auf und werden in der Gemeinschaft leichter überwunden.

Lassen Sie sich auf die neue Erfahrung ein!

# **ABLAUF DES FASTENS**

## **Donnerstag**

17.00 Uhr: Kennenlernen der Gruppe,

Einführung ins Fasten, Entspannungsübung

18.30 Uhr: Erste Gemüsebrühe danach: Ausleiten und Abführen

## Freitag - Samstag

07.30 Uhr: Bürstenmassage, Ölziehen 08.00 Uhr: Befindlichkeitsrunde, Körper-

Atemübungen, Meditation 09.00 Uhr: Kräutertee

10.00 Uhr: gemeinsame leichte Wanderung 12.30 Uhr: Obst-/Gemüsesaft, Kräutertee

13.30 Uhr: Bettruhe mit Leberwickel

14.00 Uhr: Mußestunden

17.30 Uhr: feine Fastenbrühe 18.00 Uhr: Gesunde Stunde Meditation zum Tagesausklang

danach: Zeit für Stille, Lesen, Gespräche

## Sonntag

07.30 Uhr: Bürstenmassage, Ölziehen 08.00 Uhr: Befindlichkeitsrunde, Körper-

Atemübungen, Meditation 09.00 Uhr: Fastenbrechen

danach: Verabschiedung und Abreise

Das Fasten endet am Sonntag mit dem Fastenbrechen. Wer sich wohl fühlt - und das sind erfahrungsgemäß fast alle - wird problemlos daheim in Eigenregie ein paar Tage weiterfasten. Es besteht auf Anfrage auch die Möglichkeit, im Exerzitienhaus zu verlängern.

#### **WEITERE INFOS**

Alle Informationen zum Ablauf finden sie zusätzlich auch auf der Homepage: www.heilpraktiker-seidl-straubing.de