

*„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, damit 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

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

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 bewusster 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