

Fasten- & Yogawoche

Freitag 2. März bis Freitag 9. März 2018



Detox-Programm mit täglichen Aktivitäten, Yogastunden und Fasten nach Dr. Buchinger mit Säften, Brühe und Tees.

Fastenleitung: Shakti Simone Lehner und Annapurna Petra Vlek

Seminar-Kosten: 143,- €, mit Abo: 114,- €, YLA: 100,- €

Vorbereitungstreffen: Freitag 23. Februar 17:30 – 18:30 Uhr

Hier besprechen wir den Ablauf der Woche, mögliche individuell nötige Anpassungen der Woche und stellen eine Einkaufsliste zur idealen Vorbereitung zusammen. Auch für Fragen und Bedenken steht ausreichend Raum zur Verfügung. Weitere Infos schicken wir vor Fastenbeginn per Email zu.

Ablauf:

Montag bis Donnerstag vor Beginn der Fastenwoche optionale Entlastungstage (Kartoffeltag, Reistag, Obsttag - Wir stellen Rezepte für diese Tage zur Verfügung). Je früher Sie beginnen zu entlasten, umso leichter wird der Einstieg in die Fastenwoche.

Offizieller Beginn:

Fr 2.3. **Obsttag zur Entlastung** (wenn möglich schon einige Entlastungstage vorher einplanen, dafür stellen wir ausreichend Ideen und Rezepte zur Verfügung).

19:00 – 21:00h Überblick, Vorstellungsrunde, Besprechung der Unterlagen, wie funktioniert mein Darm (Fastenphysiologie). Vorbereitung auf den „Glaubertag“ - wer am nächsten Morgen zum Glaubern nicht ins Yogazentrum kommen kann, bekommt Material für das Glaubern im Laufe des nächsten Tages mit nach Hause.

Yoga Nidra zur Einstimmung auf die Woche - mit Petra und Shakti

Sa 3.3. **Glaubertag**

9:30 – 11:00h Relax-Yogastunde

11:00 – 12:00h Wie kann ich mein Fasten weiter unterstützen: Kräutertees, Trockenmassagen, Vorbereitung „Einlauf“, gemeinsames Glaubersalz trinken

im Yogazentrum (oder wer möchte auch alleine zuhause) - bitte Messbecher/
Litermaß oder 1/2L Glas mitbringen - mit Petra

- So 4.3. Am Morgen zuhause: Einlauf.
16:00 - 17:45h Marma-Kopf/Gesichtsmassage-Massage-Workshop und Leberwickel (bitte Küchenhandtuch, Handtuch und Wärmflasche mitbringen)
18:00h - 19:30h Yin-Yoga-Std. für Leber- & Gallenblasenmeridian - mit Shakti
zusätzlich oder alternativ: Yoga f. d. Rücken oder M/F 18:00h, Meditation & Mantrasingen 20:00h
- Mo 5.3. **09:30h Klangyoga sanft** mit Bharati
11:00h Tee trinken & meditativer **Spaziergang** vor Ort mit stehenden Pranayamas zur Anregung von Kreislauf und Stoffwechsel, Rückkehr ca. 13:30h (Abkürzung möglich) mit Shakti.
zusätzlich oder alternativ: Yogastunde A/M 18:30 o. Klangyoga sanft 20:15h
- Di 6.3. **9:30h – 12:30h Yoga & Achtsamkeitspraxis** mit Shakti
Inspirationen zum Wiedereinstieg in das Essen. Besprechung der Fahrgemeinschaften für Donnerstag (Wanderung).
zusätzlich oder alternativ: 7:00h Meditation & Mantrasingen oder 20:00h Yogastunde „Rücken“ oder „Mittelstufe“
- Mi 7.3. **9:30 – 11:00 Detox-Yoga** mit Bharati
11:15h vom Yogazentrum aus o. **11:30h** am Bademaxx: **Sauna-Tag** (Eintritt nicht im Kursbeitrag inbegriffen) mit Shakti
zusätzlich oder alternativ: Yogastunde A/M 18:30 o. Zen-Meditation 20:15h
- Do 8.3. **9:00h Treffen am Yogazentrum und Abfahrt zur Wanderung** ab Naturfreundehaus Groß Eppental (von Bad Dürkheim auf die B 37 Richtung Kaiserslautern, nach 1 km links hinter einem Teich der Beschilderung „Naturfreundehaus“ folgen und nach dem Wohngebiet den ersten Wanderparkplatz rechts nehmen). Ablauf ca. 9:45h, gut 2 Stunden reine Gehzeit, nach 1,5 Stunden klare Suppe auf der Hütte und bei

entsprechendem Wetter am Ende Apfelmeditation auf der Plattform am See.
Rückkehr ca. 14:30 Uhr mit Petra & Shakti. Abends zuhause 2. Einlauf
zusätzlich o. alternativ: Yogastd. Rücken 18:00h o. Chakra Yoga 20:00h

Fr 9.3. **09:30h „Rücken-Yoga-Nidra“ mit Maheshwara**

11:15-13:00h gemeinsames Frühstück, Abschlussrunde mit Petra & Shakti
zusätzlich oder alternativ: Meditation und Mantrasingen 7:00h u./o. 18:00
Yogastunde A/M 17:15h oder Yin Yoga 19:00h

Alle zusätzlichen Yoga-Termine sind kostenfrei und sollen dazu beitragen, dass Ihre Fastenwoche eine harmonische, entspannte Zeit wird, die Ihnen mehr Ruhe, mehr Kraft und neue Energie schenkt. So können Sie Zeiten auch nach eigenen Bedürfnissen einteilen und erleben, wie Yoga-Übungen den Fasten- und Reinigungsprozess unterstützen und das ganze System neu beleben.

Wir wünschen Ihnen eine gute Fastenzeit. Eine verlässliche und verbindliche Fastenbegleitung versteht sich für uns von selbst.

Zögern Sie nicht, uns nach Bedarf, auch außerhalb der Termine, während der Fastenwoche jederzeit zu kontaktieren. Nummern, unter denen Sie uns während der Fastenwoche Tag und Nacht erreichen können, bekommen Sie zu Beginn.

Hintergründe und Infos zur Fasten- & Yogawoche:

Fasten ist ein natürliches und eines der ältesten Heilmittel der Menschheit. Es gewinnt in der heutigen Gesellschaft, in der Stress, Hektik, ungesunde und übermäßige Ernährung sowie mangelnde Bewegung an der Tagesordnung sind, zunehmend an Bedeutung und Akzeptanz.

Das sehr natürliche Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger nennen wir in der Fasten- & Yogawoche bewusst **Fasten für Gesunde**, da wir Sie als Heilpraktikerin und erfahrene Fastenleiterin kompetent begleiten, jedoch keine ärztliche Betreuung zur Verfügung stellen. Falls Sie gesundheitliche Einschränkungen haben, sollte die Teilnahme vorher mit uns besprochen und mit einem Arzt abgeklärt werden.

So wie auch in den Fastenempfehlungen des Yoga, waren Dr. Buchingers Ziele sowohl körperliche Gesundheit als auch psychisch-seelisches Gleichgewicht. Nach einer Einstiegsphase wird die Aufnahme fester Nahrung völlig eingestellt, dafür die Flüssigkeitszufuhr gesteigert. Der Körper schaltet von der gewohnten Nahrungsaufnahme und Verdauung in einen inneren Ruhezustand um. Die Energie wird aus körpereigenen Reserven bereitgestellt, die häufig sogar im Übermaß vorhanden sind. Im Allgemeinen

können gesunde Menschen unter fachkundiger Betreuung ohne Bedenken und ohne Mangelerscheinungen über mehrere Wochen fasten.

Fastenkuren nach der Methode Dr. Buchinger beginnen mit einem Entlastungstag, an dem Sie nur leichte Kost (frisches Obst) zu sich nehmen. Am nächsten Tag erreichen Sie durch ein Glaubersalzgetränk eine gründliche Entleerung des Darms. Dadurch erleichtern Sie Ihrem Körper die Umstellung der Energieversorgung aus den körpereigenen Reserven. Wenn sich die Verdauungsorgane auf die Ruhepause eingestellt haben, werden Sie keinen Hunger mehr verspüren.

Während der eigentlichen Fastentage nehmen Sie über den Tag verteilt verschiedene Tees, reichlich Wasser und Gemüsebrühe sowie kleinere Mengen Säfte, insgesamt mindestens drei Liter pro Tag, zu sich.

Die Entschlackungsarbeit des Körpers wird durch tägliche Mittagsruhe mit einem heißen Leberwickel und einen gemeinsamen Saunatag unterstützt.

Wichtig für den Erfolg der Fastenkur, für Ihr Wohlbefinden ist ausreichende Bewegung. Die verschaffen sie sich durch Yoga, Spaziergänge, Wanderungen und andere körperliche Betätigungen.

Die letzten Tage der Fastenkur sind dafür bestimmt, den Körper wieder vorsichtig an die Nahrungsaufnahme zu gewöhnen ("Aufbautage").

Alkohol ist während der gesamten Fastenkur tabu. Wir empfehlen auch schon in der Woche vor dem Fasten auf Kaffee und Alkohol zu verzichten und eine Rauchpause einzulegen.

Sie bekommen während der Fastenkur zahlreiche Tipps und Anregungen für richtige und gesunde Ernährung.

Otto Buchinger (1878 bis 1966) war Arzt. Nach seinem Studium erlebte er den ersten Weltkrieg bei der Marine. 1917 erkrankte er an einer Mandelentzündung und in der Folge unzureichender Ausheilung an schwerem Gelenkrheuma.

Unter großen Schmerzen und fast bewegungsunfähig unterzog er sich bei einem Kollegen in Freiburg einer Fastenkur, durch die sein Zustand erheblich verbessert wurde. "Diese Kur rettete mein Leben und meine Existenz..... Ich konnte meine Glieder wieder bewegen wie ein junger Rekrut."

Durch den Erfolg der Kur motiviert studierte er nach der Quittierung seines Dienstes bei der Marine alternative Naturheilverfahren und beschäftigte sich systematisch mit den therapeutischen Möglichkeiten von Fastenkuren. 1920 gründete er eine eigene Fastenklinik. Sein wichtigstes Werk "Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden" erschien 1935 und ist bis heute aktuell.