

Fasten & Yoga Detox-Woche

Mit Leichtigkeit und Energie durch den Herbst

Samstag 2. – Freitag 8. Oktober 2021

Vor-Ort oder Live-Online



Fasten nach Dr. Buchinger mit Säften, Brühe und Tees.

Mit ausführlichem Plan zur Vorbereitung, täglichen Aktivitäten, Yogastunden.

Fastenleitung: Tripura Tereza Schmidt & Shakti Simone Lehner

Seminar-Kosten: 175,- €, mit Abo oder ausschl. Live-Online 155,- €

Kostenbeteiligung für den Yoga-Teil durch alle gesetzl. Krankenkassen.

Für Fragen oder individuelle Anpassung stehen wir Dir gerne zur Verfügung. Alle Infos zur Vorbereitung auf die Woche schicken wir vor Fasten-Beginn per Email zu.

Ablauf:

Vor Beginn der Detox kannst Du optional Entlastungstage vorschalten. (Kartoffeltag, Reistag, Obsttag - Rezepte für diese Tage stehen zur Verfügung). Je früher Du beginnst zu entlasten, umso leichter wird der Einstieg in die Fastenwoche.

Sa 2.10. **10:00 – 11:30 h** Yoga-Flow mit Tereza - gut gelaunt in die Fastenwoche.

Vorbereitungs- und Obsttag zur Entlastung - Du bekommst einen ausführlichen Vorbereitungsplan und kannst Dich ganz in Ruhe zu Hause auf Deine Fastenwoche einstimmen.

18:30 – 20:00 h Ankommens-Runde, Einführung in die Woche, Vorstellung Fasten-Mappe, Vorbereitung Glaubern, Fantasiereise mit Tereza

So 3.10. Morgens: **Glaubern zuhause**

15:00 – 16:00 h Austausch-Runde, Vortrag: Pflege der inneren Organe, Tagesablauf während der Fastenwoche: was mache ich wann und warum

16:15 – 17:30 h sanfte Yogastunde & Licht-Meditation mit Tereza zur Stärkung der Organe und des Immunsystems - im Anschluss: Tee trinken

- Mo 4.10. **09:30 – 11:00 h Yoga für die Gelenke mit Tereza**
11:15 – 12:30 h Tee-Meditation, Austauschrunde, Vorbereitung Einlauf mit Tereza
- Di 5.10. **9:30 – 11:00 h Yoga „mit dem Atem im Fluss“ mit Shakti**
11:00 – 12:30 h Tee trinken, kurzer Austausch, Pranayama/ Atemübungen zur Reinigen der Lunge, Anregung von Kreislauf und Stoffwechsel mit Tereza
Nachmittags **Zuhause: 1. Einlauf**
- Mi 6.10. Je nach Wetter und Laune - **Wander- oder Saunatag mit Shakti**
9:00h Treffen am Yogazentrum bzw. Abfahrt zur Wanderung im Pfälzer Wald, Rückkehr ca. 14:00 Uhr.
- Do 7.10. 9:30 – 11:00 h **Yoga der Energie** mit Tereza
11:15 – 12:30 h Tee-Meditation, Vorbereitung & Ernährungsplan zum Wiedereinstieg für die nächsten Tage (3 Aufbautage) mit Tereza
Nachmittags **Zuhause: 2. Einlauf**
- Fr 8.10. **9:30h Yoga zur Aktivierung der Verdauungsorgane mit Tereza**
11:15 - 13:00h Apfelmeditation, Fragen & Antworten, Abschlussrunde mit Tereza & Shakti

Alternativ zu den morgendlichen Yoga-Terminen können die Yogastunden am Abend besucht werden. Das soll dazu beitragen, dass deine Fastenwoche eine harmonische, entspannte Zeit wird, die dir einen eigenen Rhythmus erlaubt und mehr Ruhe, mehr Kraft und neue Energie schenkt. So kannst du Zeiten auch nach eigenen Bedürfnissen einteilen und erleben, wie Yoga-Übungen den Fasten- und Reinigungsprozess unterstützen und das ganze System neu beleben.

Wir wünschen dir eine gute Fastenzeit. Eine verlässliche und verbindliche Fasten-Begleitung versteht sich für uns von selbst.

Zögere nicht, uns nach Bedarf, auch außerhalb der Termine, während der Fastenwoche jederzeit zu kontaktieren. Nummern, unter denen du uns während der Fastenwoche Tag und Nacht erreichen kannst, bekommst du 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 dich als Heilpraktikerin und erfahrene Fasten-Leiterin kompetent begleiten, jedoch keine ärztliche Betreuung zur Verfügung stellen. Falls du gesundheitliche Einschränkungen hast, sollte die Teilnahme vorher mit uns besprochen und mit einem Arzt abgeklärt werden.

So wie auch in den Fasten-Empfehlungen des Yoga, waren Dr. Buchingers Ziele sowohl körperliche Gesundheit als auch psychisch-seelisches Gleichgewicht. Nach einer Einstiegs-Phase 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 du nur leichte Kost (frisches Obst) zu dir nimmst. Am nächsten Tag erreichst du durch ein Glaubersalz-Getränk eine gründliche Entleerung des Darms. Dadurch erleichterst du deinem Körper die Umstellung der Energieversorgung aus den körpereigenen Reserven. Wenn sich die Verdauungsorgane auf die Ruhepause eingestellt haben, wirst du keinen Hunger mehr verspüren.

Während der eigentlichen Fasten-Tage nimmst du über den Tag verteilt verschiedene Tees, reichlich Wasser und Gemüsebrühe sowie kleinere Mengen Säfte, insgesamt mindestens drei Liter pro Tag, zu dir.

Die Entschlackungsarbeit des Körpers wird durch tägliche Mittagsruhe mit einem heißen Leberwickel und, wenn gewünscht, mit einem Saunatag unterstützt.

Wichtig für den Erfolg der Fastenkur, für dein Wohlbefinden ist ausreichende Bewegung. Die verschaffst du dir 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. Du bekommst 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 Fasten-Klinik. Sein wichtigstes Werk "Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden" erschien 1935 und ist bis heute aktuell.

Wir in Speyer begleiten Menschen in Fasten- und Yoga-Wochen seit 2009, viele unserer Teilnehmer kommen sind jedes Jahr einmal dabei und berichten von den vielen positiven Wirkungen, die sie durch das Jahr tragen - auch wenn es während der Fastenwoche nicht immer einfach ist, durchzuhalten. In all den Jahren hatten wir unter hunderten von Fastenden eine einzige Teilnehmerin, die das Fasten nach ein paar Tagen abbrechen musste. Es stellte sich heraus, dass sie eine schwere chronische Erkrankung hatte, die sie verschwiegen hatte. Bis auf diesen einen Fall haben ausnahmslos alle die Fastenwoche geschafft - oftmals auch mit individuellen Anpassungen - bis hin zur Schonkost. Hierbei ist Kommunikation anstatt Durchhalten das wichtigste. Oft gibt es eine einfache Lösung für die verschiedensten Befindlichkeiten. Wir sind sicher, dann wird auch für Dich die Fasten- und Yogawoche eine bereichernde, heilsame und wiederholungswürdige Erfahrung.

Wir freuen uns auf Dich - Shakti, Tereza und Team