Fasten & Yoga Detox-Woche

Mit Leichtigkeit und Energie in den Frühling

Freitag 01. - Samstag 09. März 2024

Inhouse & 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: 195,- €, mit Abo 175,- €
Kostenbeteiligung für den Yoga-Teil durch alle gesetzl. Krankenkassen: „Hatha Yoga zur Stressbewältigung Kompaktkurs“ mit Simone Lehner, Kurs-ID: KU-ST-RS2LHY
Für Fragen oder individuelle Anpassung stehen wir Dir gerne zur Verfügung.

Wenn Du für die Inhouse-Teilnahme angemeldet bist, kannst Du jederzeit entscheiden einzelne Termine auch Online wahrzunehmen. Da vor-Ort-Plätze begrenzt sind, buche die Fastenwoche bitte jedoch nur dann Inhouse, wenn Du prinzipiell planst auch vor Ort teilzunehmen.

Ablauf:

Alle Infos zur Vorbereitung auf die Woche, eine Einkaufsliste sowie Rezepte für die Entlastungstage schicken wir Dir für entspannte Vorbereitung rechtzeitig vor Fasten-Beginn per Email zu. Vor Beginn des Detox kannst Du optional Entlastungstage vorschalten (Kartoffeltag, Reistag, Obsttag). Je früher Du beginnst zu entlasten, umso leichter wird der Einstieg in die Fastenwoche.

Fr 01.03. Obsttag:

19:00 – 20:30 h Orientierung mit ausführlichem Begleitmaterial, Ablauf des Kurses & Organisatorisches, Vorbereitung Glaubern, Traumreise zur Einstimmung in Deine Fastenwoche mit Shakti & Tereza

Sa 02.03. - 1. Detox-Tag:

09:30 - 11:30 h mit Tereza

• Austausch in der Gruppe, Vorbereitung Glaubern

• „Meridian Yoga für emotionale Balance & Wohlbefinden“ Die fließende, sanfte Yin Yoga Sequenz für Nieren, Leber und Blasenmeridian hilft Gefühle der Hoffnung, Wachstum und Fülle zu stärken und uns auf Veränderung einzustellen.

Danach zuhause: Glaubern und begleitendes Übungs-Video zum leichteren Abführen.

So 03.03. - 2. Detox-Tag: 10:00 – 13:00 h mit Tereza

- Austausch in der Gruppe
- „Atme Dich frei“ Yoga-Sequenz„Freier Kopf“ erfahre Achtsamkeit und tiefe Stille in Meditation (mit Audio für das weitere Üben zuhause)

Mo 04.03. - 3. Detox-Tag:

9:30 – 11:30 h mit Tereza

- Austausch in der Gruppe, Vorbereitung Einlauf
- „Stärke Deinen Willen“ Yoga-Sequenz
- „Alte Gewohnheiten Adieu“ mit EFT-Übung (PDF zum Anwenden zu Hause)

11:30 – 13:30 h mit Shakti

- meditativer Spaziergang zum Rheindamm inkl. Energie-Ritual zur Anregung von Kreislauf & Stoffwechsel
- Am Nachmittag zuhause 1. Einlauf.

Di 05.03. - 4. Detox-Tag: 9:30 – 12:30 h mit Tereza

- Yoga Sequenz für Gelenke, Gefäße, Bindegewebe„Reinigung und Erholung der inneren Organe“ Meditation (Audio für zu Hause)
- Detox-Tipps für zuhause - schöne Haut, straffes Gewebe

Mi 06.03. - 5. Detox-Tag:

• **9:00 h** Abfahrt zur Wanderung mit Shakti im Benjestal - mit Kneippkur im Bach. Dafür ein kleines Handtuch und ausreichend zu trinken einpacken, **Rückkehr ca. 14:00 h**

• Am Nachmittag zuhause 2. Einlauf

• Alternativ oder zusätzlich 18:30 h Simply Yoga mit Sonja oder 20:15 h Hormon Yoga mit Tereza.

Do 07.03. - 6. Detox-Tag: 9:30 - 12:30 h mit Tereza

• Yoga Sanft mit Klang für tiefes Loslassen und Entspannung

• Tipps für neue Gewohnheiten & Rezepte für einen Neustart in eine bessere Ernährung

Fr 08.03. - 7. Detox-Tag: 9:30 - 11:15 h mit Tereza

• „Neustart für den Körper" Yoga Flow für Energie und Erdung & Apfelmeditation

ab 11:30 h Saunieren im Bademaxx mit Shakti (Eintritt nicht im Seminarpreis enthalten)

Sa 26.03. - 8. Tag = 1. Aufbautag: 10:00 - 13:30 h mit Tereza & Shakti

• Yoga Flow sanft „zurück ins Leben"

• gemeinsames Frühstück

• Austausch in der Gruppe, Feedback, Verabschiedung

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. **Bitte sag uns am Tag vorher bescheid, für welche zusätzlichen Abend-Yoga-Klassen wir Dich einbuchen sollen und ob Inhouse oder Online.**

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, bekommest 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 2006. 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.

Zur Anmeldung kommst Du hier: https://www.yoga-vidya.de/center/speyer/workshops/

Wir freuen uns auf Dich - Shakti, Tereza und Team