

Solidarfasten 2022

Gutes tun für Körper, Geist und das Familienfasttagsprojekt

Fasten reinigt jede Körperzelle. Wehwehchen heilen aus, ein paar Pfunde schmelzen, Energie und Tatkraft kehren zurück. Es klärt den Geist und macht durchlässig für neue Gedanken. Und Fasten rührt die Seele an, sodass wir gütiger werden können und uns verbunden fühlen mit uns selbst und mit der Welt um uns. Aus dieser Güte erwachsen das Bedürfnis und die Bereitschaft, sich für jene einzusetzen, denen es nicht so gut geht.

Solidarfasten heißt: Der bewusste Verzicht verleiht uns neue Spannkraft und Vitalität. Den Frauen in den FFT-Projekten stärken wir den Rücken und schenken wir Zukunft. Deshalb bitten wir anstelle eines Kursbeitrages um eine Spende, die zur Gänze in die Aktion Familienfasttag fließt.

Vor dem Fasten

Bei der angebotenen Fastenwoche handelt es sich um „**Fasten für Gesunde**“ und wird nicht ärztlich begleitet. Wenn Sie Medikamente einnehmen, setzen Sie sich bitte unbedingt vorab mit der Fastenleiterin in Verbindung.

Fasten im Alltag bringt uns gleichermaßen Vorteile und Herausforderungen. Wenn möglich, planen Sie für die Fastenwoche nur wenige Termine und organisieren Sie ihre Arbeit so, dass Sie trotzdem gut zur Ruhe kommen können. Fasten braucht Raum, Zeit und Aufmerksamkeit um seine positive Wirkung entfalten zu können. Auch die Woche nach dem Fasten sollten Sie noch entspannter angehen. Informieren Sie ihre Familie und holen Sie sich Unterstützung, damit Sie sich gut auf die Fastenwoche einlassen können.

Sie erhalten nach Anmeldung:

- Rezeptvorschläge und Hinweise für die Entlastungstage
- Eine Einkaufsliste mit Lebensmitteln und Utensilien, die Sie für das Fasten brauchen

Terminübersicht			
Unterlagen Entlastungstage	Erhalten Sie per Mail nach Ihrer Anmeldung		Austausch und Info am Abend jeweils von 18 – 19.30 Uhr
Einstimmungstreffen	Do, 24. März 2022		
1. Fastentreffen	Sa, 26. März 2022	Morgengymnastik mit Christina an den Fastentagen jeweils um 7.30 Uhr	
2. Fastentreffen	So, 27. März 2022		
3. Fastentreffen	Mo, 28. März 2022		
4. Fastentreffen	Di, 29. März 2022		
5. Fastentreffen	Mi, 30. März 2022		
Fastenbrechen	Do, 31. März 2022		8.00 Uhr

Fastenmethode

Jedem sein eigenes Fasten! Sie wählen die Fastenform, die für Sie am besten passt: Vollfasten nach der Methode Buchinger/Lützner oder Basenfasten.

Entlastungstage

Die 3 bis 5 Entlastungstage bereiten den Körper auf das Fasten vor und machen den Einstieg leichter. Die Entlastungstage sind ein wichtiger Teil des Fastenprozesses. Sie bekommen nach Ihrer Anmeldung ausführliche Unterlagen. Die Entlastungstage führen sie selbständig zu Hause durch.

Beim **Vorbereitungstreffen (Donnerstag, 24. März 2022)** besprechen wir die Fastenverpflegung, den geeigneten Einstieg ins Fasten und einen Teil der fastenbegleitenden Maßnahmen. Gerade am Anfang gibt es viel Klärungs- und Anleitungsbedarf. Bitte nehmen Sie sich für dieses Treffen **jedenfalls 2 Stunden** Zeit.

1. – 5. Fastentreffen (Sa, 26. – Mi, 30. März 2022)

Der Austausch in der Gruppe ist ein wesentliches Element dieser Treffen. Wie ist der Fastenverlauf? Sind Fragen aufgetaucht? Wo gibt es Unsicherheiten? Wo braucht es Hilfestellung? Diese Fragen bekommen Raum, um geklärt zu werden.

Hier gibt es auch täglich Inputs zu diesen und anderen Themen:

- Was geht im Körper während des Fastens vor?
- Warum ist fasten gesund?
- Reinigende und Ausleitende Anwendungen während des Fastens
- Aufbau tage: Kostaufbau und das Essen nach dem Fasten; Menüvorschläge und Rezepte

Zusätzliches Angebot während der Fastentage:

Ein wichtiger Bestandteil des Fastenprogrammes ist die begleitende Bewegung – leichte Yogaübungen, die das Entschlacken und den Kreislauf anregen oder Atemübungen um den Geist beruhigen – Christina Hardt-Stremayr unterstützt uns dabei.

Mit dem gemeinsamen **Fastenbrechen (Do, 31. März 2022)** beenden wir die Fastenwoche und feiern, was wir geschafft haben. Zugleich ist es der Wiedereinstieg ins Essen. Diesen wollen wir bewusst begehen.

Nach dem Fasten - Aufbau tage

Um den Fastenerfolg möglichst lange in den Alltag tragen zu können und auch nachhaltig vom Fasten zu profitieren, braucht das Essen in den 5 bis 7 Aufbau tagen besonders viel Aufmerksamkeit. In den Aufbau tagen haben Sie die Möglichkeit, die Weichen für ein neues Essverhalten zu stellen – Für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.



Kursleitung

Mag. Karin Zausnig, Ernährungswissenschaftlerin, Fastenleiterin, Buchautorin, kfb-Frau und FFT-Unterstützerin

T 0650 87 91 404

E karin.zausnig@kath-kirche-kaernten.at

Bewegungstraining

Christina Hardt-Stremayr, BA; Yogatrainerin, Nordic Fitnesstrainerin, kfb-Frau und FFT-Unterstützerin

