



Heilfastenwoche

Samstag 10.3.2018 – Freitag 16.3.2108

Gefastet wird nach der Methodik Buchinger/Lützner. Diese Woche dient nicht primär der Gewichtsabnahme, sondern der Gesundheitsvorsorge, der Wiederherstellung des Maßvollen und der eigenen Mitte.

Elemente der Fastenwoche:

- Einführung in die Welt des Fastens
- Fastenverpflegung
- tägl. Fastengespräche in der Gruppe (auf Wunsch gerne auch Einzelgespräche)
- Gemeinsame Bewegung
- individuelle Ernährungstipps
- Rezepte aus der Vollwertküche für die Auftage
- gemeinsam beenden wir das Fasten mit einer feierlichen Zeremonie

Bitte planen Sie täglich ein:

Fastenunterstützende Anwendungen zu Hause (Atemübungen, Luftbad, Kneippgüsse, Körperbürstung, Leberwickel, Fußbäder, Bewegung)

Mit persönlicher Betreuung (Tag und Nacht erreichbar) und in der herzlichen Geborgenheit einer Fastengruppe gelingt das Fasten leichter.

Fastenbegleitung: Susanne Erlacher, Tel.: 0664/9187503

Kosten: € 42.- (plus Materialkosten € 58.--)

Wo: Pfarrhof Maria Saal

Wann: erstes Treffen am 10.03.2018 um 11 Uhr, an allen weiteren Tagen um 18 Uhr

Anmeldung: Christine Häfele 0664/1005654 bis 7.3.2018

Die Pfarre und die „Gesunde Gemeinde“ Maria Saal freuen sich auf zahlreiche TeilnehmerInnen!