

Was brauchen Sie

Neben Ihrer Tagesbekleidung, Kultur- und Schlafutensilien sollten Sie folgende Dinge mitnehmen: *Wärmflasche, Wecker, Thermoskanne, Körperbürste, Handtücher für Leberwickel, Hautöl oder Creme*

Für Yoga und Meditation:

bequeme Bekleidung, Decke, warme Socken, Hausschuhe, Yoga-Matte (wenn vorhanden)

Für die Wanderungen:

feste Schuhe zum Wandern, wetterfeste Kleidung, wettergerechte Kopfbedeckung, kleiner Rucksack

Seminartermin

22. – 28. 3. 2020 Milda, „Bei Matthesens“
(max. 8 Teilnehmer*innen)

Seminarkosten und Anmeldung

Anmeldung bis 28.2. 2020

bei Simone Rost,

Wagnergasse 9, 07743 Jena, Tel. 0162-9783389,

E-Mail s.rost@heilpraktiker-in-jena.de

Seminarkosten: 290 EUR (ohne Übernachtung)

Übernachtung direkt bei Susanne Schorcht buchen:

Tel. 036422-223 78, www.beimatthesens.de,

E-Mail beimatthesens@t-online.de

Seminarort

Bauernhof „Bei Matthesens“ in Milda

Der „Hof Matthes“ ist seit vielen Generationen in Familienbesitz und war ursprünglich ein bäuerlicher Betrieb mit 30 ha Feld, Wald und Wiesen. Der alte typische Mitteldeutsche Dreiseitenhof wurde seit 1993 schrittweise zu einem kinderfreundlichen Ferienhof ausgebaut. (mehr unter: www.beimatthesens.de)

BEGLEITETE FASTENWOCHE IN DER UMGEBUNG VON JENA

Sebastian Kneipp (Entdecker der Wasserkur) prägte sinngemäß den Satz:

„Die meisten Menschen wurden gesund, als wieder Ordnung in ihren Seelen war“.



22. – 28. März 2020 in Milda

Fastenbegleitung durch Heilpraktikerin Simone Rost

www.heilpraktiker-in-jena.de

Warum fasten?

Von vielen Menschen wird das Fasten ausschließlich als gewichtsreduzierende Maßnahme angesehen. Diese Vorstellung allein ist falsch.

Fasten unterstützt die innere „Reinigung“ des Körpers und des Geistes. Auch religiöse Hintergründe spielen eine weitgehende Rolle: In allen Religionen gibt es Anweisungen für Fastenzeiten.

Im Großen und Ganzen bedeutet das Fasten einen Verzicht auf die Aufnahme fester Nahrung. Begleitet von Bewegung und Entspannungsübungen sorgt dieser Reinigungsprozess für ein positives Körpergefühl. Selbstverständlich bleibt auch der für manche positive Nebeneffekt der Gewichtsabnahme nicht aus.

Gerade beim Fasten wird der Blick für das Wesentliche im Leben frei. Es entsteht ein wacher und empfindsamer Geisteszustand. Daher sollte Fasten immer von einem Prozess der inneren Ruhe und Einkehr begleitet sein.

„Das Fasten ist eine Ausscheidungskur, eine Reinigungskur der gesamten Körpergewebe und Säfte. Es baut die überalterten Zellen ab und regt dadurch die Neubildung von jugendlichen Zellen an. Das erklärt, warum jedes Fasten eine so ungeheure regenerierende Wirkung auf den Körper hat.“

Dr. OTTO BUCHINGER (1878–1966)

Fastenablauf

Vorbereitung zu Hause

Beginnen Sie 2–3 Tage vor der Fastenkur mit Entlastungstagen.

Essen Sie weniger und langsamer, meiden Sie Fleisch und reduzieren Sie Milch-, Getreideprodukte und Zucker. Auch den Konsum von Kaffee, schwarzen und grünem Tee und Tabak sollten Sie einschränken. Nehmen Sie am besten Obst, Gemüse, Suppen und Salate zu sich. Trinken Sie viel Wasser, zimmerwarm oder auch schluckweise heißes Wasser. Vermeiden Sie Stress.

Darmreinigung

Das Fasten beginnt grundsätzlich mit einer Darmentleerung, so werden die Körperfunktionen von Aufnahme auf Ausscheidung umgestellt. Durch einen gereinigten Darm wird das Hungergefühl in Grenzen gehalten. Auch während der Fastenwoche ist es günstig Einläufe anzuwenden. Dazu brauchen Sie beispielsweise einen Klistierbehälter (Irrigator, in jeder Apotheke erhältlich).

Weitere Informationen zum Thema Darmreinigung erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung oder am 1. Abend.

Anreisetag

bis 17 Uhr Ankunft

18 Uhr gemeinsamer Tee

19 Uhr Fasteneinführung

21 Uhr auf Wunsch Einnahme von Glaubersalz o.ä., wenn zu Hause noch keine Darmreinigung erfolgt ist

Erster bis letzter Fastentag (beispielhaft)

- 8 Uhr Morgentee, heißes Wasser
- 8.30–10 Uhr Morgenkreis, Yoga und Atemübungen draußen oder drinnen
- 10 Uhr Leberwickel und ruhen, bei Bedarf Reiki-Anwendungen
- 12 Uhr Tee, Fastensuppe
- 13 Uhr Wanderung, Kräuterwanderung je nach Gruppenzusammensetzung
- 16 Uhr Tee, Ingwerwasser
- 16.30–18 Uhr Yoga, Meditation, Gespräche, Vorträge
- 18 Uhr Abendtee

Fastenbrechen

- 8 Uhr Morgentee
- 9 Uhr Abschlussrunde und Fastenbrechen
- 11 Uhr Kursende

Der Tagesplan wird individuell an die Teilnehmer*innen und an die jeweilige Jahreszeit und Wetterlage angepasst. Daher sind die angegebenen Zeiten je nach Kurs veränderbar.

Kursinhalte

Atem-, Körper-, Entspannungsübungen, Yoga, Meditation, geistige Impulse, Wanderungen, Gespräche, Vorträge und Gesprächskreise zu Themen wie Kräuterkunde, Ernährung, Einführung in das selbständige Fasten sowie Zubereitung der Fastengetränke.

Alle Angebote sind freiwillig. Vorkenntnisse (Fasten, Yoga, Meditation) sind nicht erforderlich.