

FASTEN AUF HIDDENSEE



Jeder kann zaubern,
jeder kann seine Ziele erreichen,
wenn er denken kann,
wenn er warten kann,
wenn er fasten kann.

Hermann Hesse, Siddhartha

Warum Fasten?

Fasten ist eines der effektivsten natürlichen Methoden sich selbst zu erneuern - unnötigen Ballast loszuwerden und in ein neues, lebendiges Gleichgewicht zu kommen. Fasten verjüngt und entschlackt den Organismus damit die Zellen unseres Körpers aufatmen können. Gleichzeitig ist es eine Gelegenheit innezuhalten, sich im Innern besser kennen zu lernen - alte, oft falsche Gewohnheiten und Verhaltensweisen zu überdenken und dann liebevoll loszulassen.

Hiddensee und die Stille

Das Klima dieser autofreien Insel mit seiner sauberen, salzhaltigen Luft hat sich zum Fasten und für Wanderungen seit langem bewährt. Die Ruhe, die Sonne, der Wind und das Meer verstärken die heilsame Wirkung des Fastens wie von selbst. Mit den Tagen des Fastens wird der Geist ruhig und klar und es entsteht eine Weite die den Raum nach innen hin öffnet.

Bewegung, Walking und Nordic Fitness

Wir laufen oder wandern jeden Tag am Meer und durch die wunderschöne Heide. Wir begrüßen „kneippianisch“ das Meer und auf Wunsch erhalten Sie auch einen kleinen Grundkurs im Powerwalking - dieser Sport hat eine positive Wirkung auf Herz, und

Yoga, Qi Gong und Entspannung

Die Fastenwoche hat einen klaren und einfachen Tagesablauf. Wir beginnen mit einer stillen Meditation am Morgen mit anschließenden leichten Yoga- und Dehnungsübungen. Danach gehen wir zum oder ins Meer. Es gibt Zeiten der Stille und des Alleinsein - Raum für individuelle Anwendungen, Leberwickel oder ein Mittagsschläpfchen. Qi Gong, gemeinsame Teezeremonien mit Gesprächen und Gesundheitsvorträgen gehören ebenso dazu wie der Austausch in der Seminargruppe, gemütliche Abende und regelmäßige Saunabesuche.

Termine 2008

- 29. März - 05. April 2008
- 19. April - 26. April 2008
- 12. Oktober - 19. Oktober 2008
- Fastenwoche und Transformationswoche mit Meditation, Yoga und Stille in einem Kloster im Harz im November 2008

Unterkunft

Die Unterbringung erfolgt in den idyllisch gelegenen Ferienappartements des Seminarhauses Süderhaus in Neuendorf nach Absprache im EZ oder DZ.

Seminargebühr

350- € pro Person

10% Rabatt für „Wiederholer“, Paare “

Im Preis enthalten sind: die Seminarleitung mit umfangreicher Betreuung Fastenverpflegung: frisch gepresste Gemüsesäfte, Tees, Gemüsebrühe, Basenmischung, Aloe Vera Gel für den Mineralstoffausgleich

Nicht enthalten sind: Kosten für Unterkunft (ca. 25.- bis 30,-€/Tag) Sauna, Kurtaxe, Fahrradleihe und Behandlungen, Einzelzimmerzuschlag

Außerdem können Sie gern einen Termin für eine Massage, eine Gesundheitsberatung oder Heilbehandlung wahrnehmen.



Anmeldung & Information

Institut für Gesundsein und Bewusstsein

Inh. Heilpraktiker Jan Dunkel

Dernburgstr. 59, 14057 Berlin-Charlottenburg

Fon: +49 (0)30 37305242 | Fax: +49 (0)30 37305241

info@gesundsein-bewusstsein.de | www.gesundsein-bewusstsein.de