



## Online-Fastenwoche 08.05. - 16.05.2021

Egal an welchem Ort und zu welcher Zeit – Fasten tut immer gut und ist ein wertvoller Beitrag zur Gesunderhaltung.

Auch wenn die gewohnte Art der Fastenwoche im Sonnenhaus leider immer noch nicht möglich ist, so wollen wir doch nicht ganz auf sie verzichten. Stattdessen bieten wir eine Alternative an, die coronakonform ist und dennoch in Gemeinschaft. Ein Fastenkurs, der in den eigenen vier Wänden stattfindet – aber von Beuron aus begleitet wird, so dass die vertraute Umgebung und die bewährten Kurselemente auch auf diese Weise den Rahmen für die eigene Fastenwoche bilden. Gleichzeitig lässt sich in dieser Woche lernen den eigenen Alltag achtsamer zu gestalten und Zeiten der Stille bewusst zu integrieren. So kann sich ein ganz neuer Blickwinkel auf das Fasten und auf unser Leben öffnen.

Die Kursleiterinnen sind vor Ort im Sonnenhaus und mit den Teilnehmer\*innen über die Video-Plattform Zoom verbunden. Neben dem **Fasten nach F.X.Mayr** werden **gemeinsame Meditationen, Qigong-Übungen** und **Fastenimpulse** angeboten. Auch für den **Austausch** innerhalb der Gruppe und **medizinische Begleitgespräche** wird es genug Raum geben. **Einzelgespräche** sind bei Bedarf möglich.

Um das Fasten gut in den eigenen Tag integrieren zu können, ist das Programm neu gestaltet worden und beinhaltet sowohl feste, gemeinsame Zeiten als auch Elemente, die ganz individuell genutzt werden können.

### **Beginn: Samstag, 08.05.21, 18:00 Uhr**

18:00 Uhr – 19:30

Begrüßung, Kennenlernen, Einführung in die Woche und abschließende Abendmeditation

### **Sonntag, 09.05.21**

07:30 – 08:15

Morgenmeditation und Bewegung

09:30 – 10:15

Einführung in das Fasten

12:30 – 13:00

Hinführender Impuls und Meditation

Nachmittags

Medizinische Einzelgespräche

18:00 – 18:30

Einführung in Qigong

18:30 – 19:00

Abendmeditation

### **Montag, 10.05. bis Samstag, 15.05.**

07:30 – 08:15

Morgenmeditation und Bewegung

12:30 – 13:00

Hinführender Impuls und Meditation (offenes Angebot)

17:15 – 18:30

Austauschrunde und Fastenimpuls

19:30 – 20:00

Qigong

20:00 – 20:30

Abendmeditation / Samstag: spiritueller Abschluss

### **Ende: Sonntag, 16.05.21**

07:30 – 08:15

Morgenmeditation und Bewegung

09:30 – 10:15

Abschlussrunde

So lässt sich das Fasten auch gut zu Hause durchführen – auch ohne sich die ganze Woche frei zu nehmen. Für diejenigen, die Urlaub haben, gibt es gleichzeitig genug Raum für Besinnung und für Ausflüge in die Natur. Die langsam ausgeführten Bewegungen des Qigong helfen am Abend die Gedanken zu verlangsamen und den Tag zu beschließen.

Für diese Form der Online-Fastenwoche ist erforderlich:

- PC/Notebook oder Tablet mit Webcam und Mikrofon und stabile Internetverbindung
- einen möglichst ungestörten Ort zu Hause mit Sitzkissen oder Sitzbänkchen
- Brot/Brötchen, die in einem Stoffbeutel getrocknet wurden
- Joghurt oder Milch (bei Unverträglichkeiten auch Mandel-, Hafer- oder Reismilch)
- Wasser und Kräutertees
- Bittersalz
- Basenpulver/Basentabs (z.B. Pascoe, Basica, Bullrichs Vital)
- evtl. Kaisernatron für Bäder
- Empfehlung: ein Fastenbuch nach F.X.Mayr

Dieser Fastenkurs ist ein Kurs für Gesunde. Voraussetzung für die Teilnahme ist die persönliche Erfahrung mit dem Fasten. Sollten Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, klären Sie bitte im Vorfeld mit Ihrem Hausarzt ab, ob dieses Fasten für Sie geeignet ist. Bei schweren Erkrankungen ist das Fasten in dieser Form nicht möglich. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

#### **Vorbereitung:**

Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten Sie ausführliche Informationen zur Vorbereitung auf die Fastenwoche.

#### **Begleitung**

Birgit Schultz: Qigong-Lehrerin, Fastenleiterin, Stuttgart.

Dorothea Waltz: Heilpraktikerin, Fastenleiterin, Stuttgart.

**Kosten:** 220,00 €

#### **Anmeldung**

<https://www.sonnenhaus-beuron.de/kursanmeldung.html?kurs=Fastenwoche&date=08.05.-16.05.2021>