

## **Fasten und Kräuterwandern**

Fasten ist ein Weg für uns innezuhalten, heraus zu finden aus der Hektik, der Oberflächlichkeit des Alltags und einzutauchen in eine beglückende Erlebniswelt mit uns, unseren Körper, unserer Seele, unserem Geist. Durch Intensivierung all unserer Sinne nehmen wir aber auch unsere Umgebung intensiver wahr.

Bei diesem Seminar ist es besonders die herrliche Natur in der Umgebung von Kloster Pernegg, die wir auf uns wirken lassen: Die Schönheiten der Berglandschaft mit herrlichen Ausblicken, die bezaubernden Farben des Waldes, der botanische Reichtum der Pflanzenwelt und der dazu gehörenden Heilkräuter, die Vogelstimmen, die uns bei unseren Wanderungen begleiten.

Auf den gemeinsamen Fastenwanderungen möchte ich Sie mit dem Reichtum der Heilkräuter in dieser herrlichen Berglandschaft in ihrer natürlichen Umgebung bekanntmachen. Sie werden ihre fachgerechten gezielten Verwendungsmöglichkeiten kennenlernen und viele Anregungen mit nach Hause nehmen.

### INHALTE

- Täglicher Morgengang mit fastenunterstützender Gymnastik
- Auf Wunsch fachgerechte Kneippanwendungen
- Kompetente Fastenbetreuung
- Begleitung des Fastenfortganges durch parallele Fachvorträge
- Heilkräuter-Hilfen während der Fastenzeit und danach
- Genügend Raum für Ihre individuelle Zeitgestaltung
- Meditatives Fastenbrechen
- Sinnvoller Aufbau nach dem Fasten
- Tipps für eine individuelle typgerechte Ernährung
- Strategien für eine sinnvolle Lebensgestaltung

**Fastenleiter** DR.- ING. HILMAR BURGGRABE

21.-28.03.2012

Pauschale p. P. € 569,-- (DZ), € 629,-- (EZ)