

## Erlebnis – Urlaub mit Fasten, Wandern und Naturerleben im Kloster Pernegg - Niederösterreich

Fasten ist der traditionsgemäße Weg, um innezuhalten, still zu werden, sich körperlich, seelisch und geistig zu reinigen und den Körper wieder beweglicher und durchlässiger werden zu lassen. Die häufigsten Motive für das Fasten sind heute der Wunsch nach Gewichtsreduktion und das Erleben des Fastens selbst. Für den Menschen eher unbemerkt- und für den Organismus von umso größerer Bedeutung – sind Entgiftung und Entsäuerung sowie die Stärkung des Immunsystems.

Ein Drittel der Immunkraft wird normalerweise für die Nahrungsaufnahme verbraucht. Dieses eine Drittel steht während des Fastens dem Körper vollständig zur Verfügung, und damit kann er zahllose Krankheiten im Frühstadium von innen heraus lindern und sogar heilen.

Der größte Gewinn für jede Fasterin / jeden Faster, ganz gleich aus welchem Motiv heraus gefastet wird, ist das Ankurbeln der inneren Heilkräfte. Zudem wird das Bindegewebe entstaut, die Haut wird schöner, die Haare kräftiger und alle Wahrnehmungen wie Sehen, Hören und Riechen werden intensiver. Viele Menschen nehmen das Fasten als einen Impuls, um Veränderungen in ihrem Leben einzuleiten.

Physische und psychische Gesundheit wird vorausgesetzt. Im Zweifelsfall fragen Sie bitte Ihren Arzt / Ihre Ärztin oder wenden Sie sich an mich.

### Das einwöchige Fastenseminar bietet Ihnen:

- Kompetente Begleitung in das Fasten hinein (Entlastungstag), während der Kur und aus dem Fasten heraus (Aufbautage)
- Fastenverpflegung mit Fastenbrühe, frisch hergestellt aus biologischem Gemüse. Gemüsesäfte und Kräutertees (z.T. geerntet im Heilpflanzengarten)
- Vorträge, die das Verständnis des Fastens vertiefen und die Zusammenhänge zwischen Fasten und Gesundheit verständlich machen
- Tägliche Befunderhebung über den gesundheitlichen Zustand
- Fastengespräche, die zu Austausch und Vertiefung auch persönlicher Themen und Prozesse anregen
- Sanfte, milde Darmreinigung
- Tägliche Prießnitz-Auflagen (Leber-Wickel)
- Das Erlernen einfacher Massagegriffe, welche die Wirkung des Fasten fördern

**Veranstaltungsort, Seminargebühr:** siehe aktuelles Kursprogramm online unter [www.dr-burggrabe.de](http://www.dr-burggrabe.de)

Täglich vom mir geführte Wanderungen führen uns in die herrlich Waldlandschaft der Pernegger Umgebung mit fachkundigem Erleben der Heilkräuterwelt und vielfältigen Vogelstimmen.