

FASTENWOCHE

17.03.2019 BIS 23.03.2019

ZEIT FÜR BESINNUNG

ENERGIE MOBILISIEREN – NEUE IMPULSE SPÜREN



WAS IST FASTEN EIGENTLICH?

„Wenn Sie Ihrem Körper, Geist und Ihrer Seele etwas Gutes tun und einmal so richtig aus dem Alltag aussteigen möchten, dann sollten Sie es mit Fasten probieren.

Wer fastet, macht die faszinierende Erfahrung, wie gut man aus sich selbst heraus leben kann.

Das schafft neues Selbstvertrauen, motiviert zu neuen Lebenswegen und steigert das körperlich Wohlbefinden.

Die Unabhängigkeit von äußerer, fester Nahrungszufuhr macht stark, man erfährt eine neue Freiheit. Auch hilft Fasten, den Stress des Alltags hinter sich zu lassen, man kommt sich selbst wieder ein bisschen näher.“

...Diana Badenius
Heilpraktikern für
Psychotherapie

VORTRAG: DIE BEDEUTUNG DES FASTENS FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

- Wann?
 - Montag, den 11.03.2019 um 19 Uhr im Hotel Ritter von Böhl
- Was werden wir besprechen?
 - Was passiert beim Fasten auf geistiger, körperlicher und seelischer Ebene?
 - Welche Auswirkungen hat Fasten auf unseren Organismus?
 - Den Ablauf unserer Fastenwoche
- Anschließend stehe ich gerne für weitere Fragen rund um das Thema Fastenwoche zur Verfügung

Die Fastenwoche startet dann am 17.03.2019 und findet täglich um 8 Uhr morgens in der Spitalkapelle der Stiftung Bürgerhospital in Deidesheim statt!

INHALT DER AKTIVEN FASTENWOCHE VOM 17.03.2019 BIS 23.03.2019

Wir widmen uns auf der geistigen und seelischen Ebene heilsamen Themen wie **Loslassen**, **Reduzierung auf das Wesentliche**, **Konzentration** und **Sammlung der Kräfte** bis hin **zur Vollendung und Vergebung**

Unser Ziel ist nicht nur die Stärkung des Körpers, sondern auch von Geist und Seele mit Themen wie **Selbstliebe**, **Weckung der Freude**, **Stimulierung deines Bewusstseins** und **dem Empfangen von Visionen für dein Leben...**

„Halte inne“ – Lass auf allen Ebenen alten Ballast los und aktiviere deine Selbstheilungskräfte!

Öffne dich neu für den Reichtum deines Lebens nach innen sowie nach außen!
Starte gestärkt und frisch ausgerichtet in den Frühling!

INHALT DER AKTIVEN FASTENWOCHE VOM 17.03.2019 BIS 23.03.2019

Bereits eine Woche vor Beginn der Fastenwoche begleitet dich Diana Badenius und versorgt dich mit genauen Informationen und Tipps, sodass du die Fastenwoche zu **deiner** Woche machen kannst und bestmöglich vorbereitet in die Fastenkur startest!

Diana Badenius führt dich zudem mit **täglichen Einstimmungen und Frage-, und Antwortrunden** durch den Fastenprozess. Sie unterstützt dich mit *geführten Themen und wirksamen* **Mental-Coaching-Techniken**, die deinen Geist klären und auf das ausrichten was du wirklich willst!

Jeden Morgen erwartet dich Silvia Robert mit einer **kompakten Gymnastik** (ca. 15min), abgestimmt auf die körperlichen und seelischen Themen des Tages

THEMEN DER FASTENWOCHE IM ÜBERBLICK

- 17.03. Start der Fastenwoche – Tag 1
 - Thema: *Der Körper als Spiegelbild der Seele – Ressourcenorientiertes Üben mit dem Körper*
- 18.03. – Tag 2
 - Thema: *Wut - Trauer - Freude – Angst* den vier Grundgefühlen auf der Spur
- 19.03. – Tag 3
 - Thema: *Ich mag schon, aber...* Wie der Körper dem Geist folgt, ob er will oder nicht!
- 20.03. – Tag 4
 - Thema: *Ich hab da so ein Gefühl für...* Der Intuition Raum geben
- 21.03. – Tag 5
 - Thema: *Die Energieräuber entdecken!*
- 22.03. – Tag 6
 - Thema: *Focusing, die Konzentration auf das Wesentliche – ICH*
- 23.03. – Tag 7
 - Thema: *Rituale in unseren Alltag sinnvoll integrieren – Alte Muster loslassen / Abschiedsritual*

DEINE WOHLTUENDEN VORTEILE DER 7 TAGE KUR

- Entschlackung des Körpers
- Gewichtsverlust (wenn gewünscht)
- Anregung der Selbstheilungskräfte des Körpers
- Eine schönere Haut
- Loslassen auf seelischer Ebene
- Körperliche und seelische Leichtigkeit
- Vertiefung von Selbstachtung und Selbstliebe
- Stimulation deines Freude-, Bewusstseins
- Die Möglichkeit, schädigende Verhaltensweisen abzulegen und neue, stärkende Pfade zu bestreiten
- Geistige Klarheit und Neuausrichtung
- Besserer Schlaf
- Stressabbau
- Der ideale Startpunkt für neue Ernährungsgewohnheiten
- Gemeinsam mit anderen etwas Gutes für dich tun

➔ Die Fastenwoche ist so aufgebaut, dass du sie in deinen **normalen Alltag** integrieren kannst!

➔ Durch das **gemeinsame Fasten mit Menschen** wird es wesentlich einfacher!

Welche Kosten kommen auf dich zu?

Dein persönliches Gesamtpaket inklusive Vortrag, Betreuung und telefonischer Beratung erhältst du für € 40.

Die Teilnahme an dem Vortrag ohne Buchung der Fastenwoche kostet dich € 9.

Begrenzte Teilnehmerzahl, ich bitte daher um rechtzeitige Anmeldung, da wir keine Garantie für die Teilnahme geben können!

Bei Interesse bitte melden bei:



ODER



Bahnhofstraße 22b
67377 Gommersheim
Telefon: 06327 6420577
Mobil: 0151 59886512
diana@badenius.de

Stiftung Bürgerhospital
Weinstraße 35-37
67146 Deidesheim
Telefon: 06326 972201
silvia.robert@ritter-von-boehl.de
www.ritter-von-boehl.de