



# FASTENWOCHE

begleitet mit Yoga, Atem & Meditation

--- Die Leichtigkeit des Sommers spüren ♥ ---

Start: **So, 18. Juli 2021** um 17 Uhr

Ende: **Sa, 24. Juli 2021** (nach dem Frühstück)

Kursort: **Mariapfarr/Lungau**

bei Fam. Kößlbacher in der Erdhügeljurte



**Yoga/Meditation:**

Christina Pichler

Dipl. Yogatrainerin & Atemlehrerin



**Fastenleitung:**

Marie Spiesmaier

Dfa-Fastenleiterin

Die „Leichtigkeit des Sommers“ spüren durch eine Auszeit inmitten der Berge. Körper, Geist und Seele Erholung gönnen und zur Ruhe kommen lassen durch den bewussten **Verzicht auf feste Nahrung für fünf Tage** (sog. Kurzzeitfasten nach Buchinger/Lützner) gepaart mit **unterstützenden Impulsen und Achtsamkeitspraxis**. Wir fasten, um uns körperlich zu regenerieren, aber auch um Herz und Kopf zu verbinden, damit wir dem Leben bewusst, klar und stimmig begegnen können.

Wichtig ist, dass du ausreichend Zeit für dich einplanst, damit eine gute Balance von Bewegung und Entspannung möglich ist. Der Wechsel von Ausspannen und Alleinsein, Gemeinschaft und Aktivität ist während der Fastenwoche genau richtig zum Ausgleich auf allen Ebenen. (Die Fastenwoche kannst du auch während deinem Arbeitsalltag durchführen).



## Inhalte & Programm:

- Einführung ins Thema Fasten inkl. Unterlagen
- Fastengespräch / Fastenimpulse
- Fastenverpflegung  
(Fruchtsaft morgens / Fastensuppe mittags+abends / Teebar)
- täglicher Morgenspaziergang in Stille
- gemeinsames Spazierwandern am Nachmittag
- tägliche Yogaeinheit (ca. 10-11 Uhr, ca. 17-18 Uhr)
- tägliche Treffen von ca. 18-20 Uhr  
(individuelle Begleitung auch tagsüber)





**Fastenmethode:** die Kurzfastenwoche ist angelehnt an die Methode Buchinger/Lützner. Während diesen Tagen werden vor allem Tee, Wasser, Gemüsesuppen (klar bzw. püriert) sowie frische Obst- und Gemüsesäften zu sich genommen. Ziel ist es, Essgewohnheiten und Lebensweisen zu überdenken und durch neu gewonnene Erkenntnisse zu ersetzen.

Bei dieser Buchinger-Fasten-Woche handelt es sich um eine Fastenwoche für Gesunde. Bitte bei Unsicherheit bzw. ErstfasterInnen unbedingt Rücksprache mit der Ärztin, dem Arzt Ihres Vertrauens halten!



**Mitzubringen:** Neugier, Entschlossenheit, Humor, Freude an der Begegnung mit Gleichgesinnten, bequeme Bekleidung, Fastentagebuch (Sitzkissen, Matten für Yoga/Meditation vorhanden)



**Kosten: 290,-**  
inkl. Fastenbegleitung, Fastenverpflegung & Yogaeinheiten  
exkl. Übernachtung (bei Bedarf kann Aufenthalt in Hotel bzw. Pension gern organisiert werden)

**Durch Achtsamkeit und Naturverbundenheit sich selbst näher kommen,  
bewusst und empfindsam werden. Klarheit durch Rückzug und Stille erlangen.  
Erfüllt von Lebensfreude neue Kraft und Energie aufbauen.  
Vitalität und Leichtigkeit mit in den Alltag nehmen.**

### **Adresse:**

Fam. Kößlbacher (Erdhügeljurte)  
Taurachweg 306, 5571 Mariapfarr

### **Anmeldung & nähere Infos:**

Christina Pichler 0699 13916493  
[pichlerchristina@gmx.at](mailto:pichlerchristina@gmx.at)  
Marie Spiesmaier 0676 6789 203 (ab 16.00 Uhr)  
[marie.spiesmaier@aon.at](mailto:marie.spiesmaier@aon.at)

