

Stille Tage im Advent 2021



Nur noch wenige Wochen und das Jahr 2021 geht zu Ende. Das Bedürfnis nach etwas Ruhe und Zeit zum Nachdenken über die vergangenen Monate macht sich bemerkbar. So nutzen immer mehr Menschen gerne auch den Advent zum Innehalten und zur „Entschlackung“ von Körper, Geist und Seele.

Wie? Mit **Buchinger Fasten**; es hat das Ziel, Lebensgewohnheiten zu überdenken und durch neu gewonnene Erkenntnisse zu ersetzen. Kurzzeitfasten von fünf Tagen steigert dein körperliches Wohlbefinden, macht deinen Geist klarer und tut deiner Seele gut. Wichtig ist, dass du ausreichend Zeit für dich in diesen Tagen einplanst, damit eine gute Balance von Bewegung und Entspannung möglich ist.

Zu beachten: Voraussetzung für diese Fastenwoche ist Gesundheit. Wenn es Zweifel gibt, bitte unbedingt vorher ärztlich abklären.

Kursinhalte und Rahmenprogramm (Änderung vorbehalten): Gemeinsamer Start in den Fastenprozess; Fastenbegleitung; Impulsgespräche; 1x Wanderung in naher Umgebung z.B. nach Maria Scharten. **Neu: 4x Pseudo-Getreidesuppe; (glutenfrei) spendet Wärme in den kalten Wintertagen nach Aspekten europäischer Typenlehre.**

Mitzubringen sind: Freude an der Begegnung mit Gleichgesinnten!

Um bestmöglich planen zu können, bitte um Anmeldung bis 30. November 2021. Anmeldung und Fragen per E-Mail an office@marie-spiesmaier.com oder unter 0676 6789 203.

Ich freue mich sehr über jede Teilnehmerin und jeden Teilnehmer.

Herzliche Grüße!

Marie Spiesmaier

EINLADUNG ZUR FASTEN- WOCHE

Termin:

Sonntag, 05. Dezember bis
Freitag, 10. Dezember 2021

Tägliches Treffen

von 18:30 bis 20:00 Uhr;

Wanderung wird mit Gruppe
abgestimmt.

Seminar- und

Unkostenbeitrag: € 110,00

Für jene, die schon einmal an
einem Kurs bei mir
teilgenommen haben € 100,00

WO?

**Familie Spiesmaier
Hartberger Straße 18
4611 Buchkirchen**

www.marie-spiesmaier.com