

Kommen Sie **IN-BALANCE!**

# Fasten im Herbst

vom **06. bis 13. November 2009**





Heilfasten nach Buchinger  
und Basenfasten

Begleitet wird die Fastenkur von Sabine Schwarze, Heilpraktikerin aus Hamburg. Sie ist ausgebildete naturheilkundliche Ernährungsberaterin und hat sich auf Ernährungsberatung bei Allergien und rheumatischen Erkrankungen etc. spezialisiert. Sie bietet zwei Fastenmöglichkeiten an: Heilfasten nach Buchinger sowie Basenfasten.

### **Kostenbeitrag für die Teilnahme an der Fastenwoche:**

inkl. der Teilnahme an 4 Workshops, Walking & Meditation sowie den Yoga-Kursen zur Reinigung und Entgiftung - (siehe Termindetails auf der Rückseite): **105,- Euro** (90,- Euro für Wiederholungstäter und aktive IN-BALANCE-Teilnehmer)

### **Workshops am 07. und 08. November 2009:**

-  „Ernährung im Säure-Basen-Gleichgewicht“ mit Sabine Schwarze, Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin
-  Reinigung und Entgiftung durch Yoga mit Anna Tuchow, Reiki-Meisterin/Yoga-Trainerin
-  Reiki - spüren und fühlen der universellen Energie mit Anna Tuchow und Moritz Albrecht-Schoeck, Reiki-Meister
-  Chakrenmeditation und -reinigung (Ausgleich der 7 Hauptenergiezentren) mit Moritz Albrecht-Schoeck, Reiki-Meister

### **Kostenbeitrag für die Teilnahme an den Workshops (für Fastenteilnehmer kostenlos):**

Teilnahme an 1 Workshop: **20,- Euro**

2 Workshops: **35,- Euro**

3 Workshops: **50,- Euro**

4 Workshops: **60,- Euro**

**Veranstaltungsort:** Kursraum von Präventas im Sportpark Isernhagen NB,  
Dieselstraße 3A

**Kontakt:** Anmeldung und Information unter Telefon **01 73 - 469 70 21** oder E-Mail  
[Pilates\\_AnnaTuchow@gmx.de](mailto:Pilates_AnnaTuchow@gmx.de) / [www.in-balance-hannover.com](http://www.in-balance-hannover.com)

## Termindetails:

**Samstag, 31. Okt. 16.00 bis 18.00 Uhr**

**Alternativ: Sonntag, 01. Nov. 11.00 bis 13.00 Uhr**

Vorbereitung auf die Fastenwoche:

basische Ernährung, Einstimmung des Körpers mit unterstützenden Maßnahmen zur Umstellung auf das Fasten

Meditation: Reise zum inneren Kind

**Mittwoch, 04. Nov. 19.00 bis 20.00 Uhr:**

BalanceYoga und Meditation

**Freitag, 06. Nov. 19.00 bis 20.00 Uhr:**

Vorabendbesprechung

**Samstag, 07. Nov.**

**10.30 bis 11.45 Uhr:** „Walking & Meditation“  
im Anschluss daran Fastenkurbesprechung



offener Workshop:

**12.00 bis 13.00 Uhr:** Ernährung im Säure-Basen-Gleichgewicht

**15.30 bis 17.00 Uhr:** BalanceYoga und (Heil-)Meditation

**Sonntag, 08. Nov:**

**10.30 bis 11.45 Uhr:** „Walking & Meditation“ im Anschluss daran Fastenkurbesprechung



offener Workshop:

**14.00 bis 15.00 Uhr:** BalanceYoga

**15.00 bis 16.00 Uhr:** Reiki zum spüren und fühlen

**16.00 bis 17.00 Uhr:** Chakrenmeditation  
und -reinigung

**Mittwoch, 11. Nov:**

**19.00 bis 20.00 Uhr:** BALANCE-Yoga  
und Meditation

## Wozu fasten im Herbst?

Nun ist der Herbst gekommen - es wird kälter, nasser und dunkler. Nicht nur die Kleidung stellen wir um, auch unser Körper stellt sich auf die neuen Bedingungen ein. Wir mögen wärmere und deftigere Speisen - die Meisten von uns nehmen sogar 2 bis 3 Kilo im Herbst und Winter zu.

So, wie das Fasten im Frühjahr zu einer Erneuerung und Erfrischungskur führen kann, so kann das Fasten im Herbst dazu beitragen, den Körper - aber auch den Geist - auf die neue Jahreszeit einzustellen. Bei sich zu sein, Altes hinter sich zu lassen, alte Glaubenssätze aufzulösen sowie die innere Vorbereitung auf die Weihnachtszeit - die Fastenwoche bietet Ihnen viele Möglichkeiten zur inneren Einkehr und Ruhe. Viele bekommen während des Fastens eine positivere Lebenseinstellung und wieder mehr Vertrauen zu sich und dem eigenen Körper. Dies geschieht durch die intensive Beschäftigung mit dem eigenen Körper, den Gefühlen und Gedanken während dieser „Fasten-Auszeit“.

Viele von uns sind rund-um-die-Uhr eingespannt, sei es durch die Familie, den Beruf - oder beidem. Daher bieten wir Ihnen die Möglichkeit des „sanften“ Fastens - das basische Fasten. Das bedeutet, Sie können während der Fastenwoche basisch reagierende Lebensmittel, d.h. weitestgehend Obst, Gemüse, Salat, Sprossen, Kartoffeln, Trockenfrüchte, Mandeln etc. essen. Die Darmreinigung wird, wie beim Heilfasten, beibehalten. Durch das basische Essen wird die Stoffwechselfähigkeit nicht komplett runtergefahren und es ist - neben der Arbeit - leichter durchzuhalten.

Fasten ist

- eine naturgegebene Form menschlichen Lebens
- Leben aus körpereigenen Nahrungsdepots
- die Möglichkeit des Organismus durch innere Ernährung und Eigensteuerung aus sich selbst leben zu können
- eine Verhaltensweise von selbstständigen Menschen, die sich frei entscheiden können
- betrifft den ganzen Menschen, seine Seele und seinen Geist
- eine gute Möglichkeit, seine Lebensweise, falls nötig, zu ändern und den Wert der Lebensmittel neu zu erkennen

Fasten ist nicht

- Hungern oder Diät
- Entbehrung und Mangel
- eine religiöse Angelegenheit
- Abstinenz von Fleisch und Alkohol

Der Fastenbeginn sollte zu Hause, also am besten auf ein Wochenende fallen, wenn der Partner für sich selbst und evtl. für die Kinder sorgen kann. Die Fastenzeit soll also gut geplant werden, und wir sollten insgesamt zwei Wochen einkalkulieren. Es ist gut, vorher alle Dinge zu erledigen, die noch erledigt werden wollen und uns so nicht mehr auf der Seele liegen.