

Kommen Sie IN-BALANCE!

Fasten im September

vom 10. bis 16. September 2010

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 den Klangschalen-Workshops, Walking & Meditation sowie den Yoga-Kursen zur Reinigung und Entgiftung (siehe Termindetails auf der Rückseite): **135,- Euro** (110,- Euro für Wiederholungstäter und aktive IN-BALANCE-Teilnehmer)

Klangschalen-Workshop am 11. und 12. September mit Anne Wegener,

Klangpädagogin/Psychotherapeutische Heilpraktikerin: „Der Ton einer Klangschale bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei.“

Samstag, 11. September:

14 Uhr: Reise durch die Chakren

15 Uhr: Verwöhnen mit Klang

Sonntag, 12. September:

14 Uhr: Klangmalen

15 Uhr: „Weg zu meiner inneren Kraftquelle“

Kostenbeitrag für die Teilnahme am Klangschalen-Workshop (für Fastenteilnehmer kostenlos):

Teilnahme für einen Tag: 40,- Euro

Teilnahme für beide Tage: 65,- Euro

Veranstaltungsort: Kursraum von Präventas Gesundheitssport

Dieselstraße 21, Isernhagen NB

Kontakt: Anmeldung und Information unter Telefon **01 73 - 469 70 21** oder E-Mail

Pilates_AnnaTuchow@gmx.de / www.in-balance-hannover.com

Termindetails:

Freitag, 03. Sept. 19.00 Uhr

Vorbereitung auf die Fastenwoche:

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

Heilmeditation Entgiften/Entschlacken

Mittwoch, 08. Sept. 19.00 bis 20.00 Uhr:

Balance-Yoga

Samstag, 11. Sept.:

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



offener Workshop:

14.00 bis 15.00 Uhr: Reise durch die Chakren

15.00 bis 16.00 Uhr: Verwöhnen mit Klang

Sonntag, 12. Sept.:

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



offener Workshop:

14.00 bis 15.00 Uhr: Klangmalen

15.00 bis 16.00 Uhr: „Weg zu meiner inneren
Kraftquelle“

Mittwoch, 15. Sept.:

19.00 bis 20.00 Uhr: Balance-Yoga
und Meditation

Wozu fasten?

Nun kommt bald der Herbst - 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.