

29. Oktober bis 3. November 2018

# Einladung zur Fastenauszeit bewegen – entspannen – sich leicht fühlen!



## Sich frisch und lebendig fühlen durch begleitetes Heilfasten!

Locker, entschlackt und gestärkt in den Winter starten – das bewirkt eine Fastenauszeit. Die Fastenleiterin und QiGong-Lehrerin Kerstin Müller begleitet vom 29. Oktober bis 3. November 2018 Menschen eine Woche lang beim Heilfasten. Gerade für Anfänger ist das Fasten in einer Gruppe und unter Anleitung sehr sinnvoll und zu empfehlen. Auch Fastenerfahrene schätzen den geistigen Austausch der Gruppe, denn im Kreis von Gleichgesinnten ist Fasten leichter, kraftvoller und schöner.

Gehe ich zeitig in die Leere,  
komme ich aus der Leere voll.  
Wenn ich mit dem Nichts verkehre,  
weiß ich wieder, was ich soll.

Bertolt Brecht

### Termine merken

#### Vorab-Infotermin

**23. 10. um 18:45 Uhr**

Alle Informationen für den leichten Einstieg ins Fasten erhalten Sie in einem Kennenlerngespräch – die Fastengruppe trifft sich im Talblick 26.

#### Abföhrtage

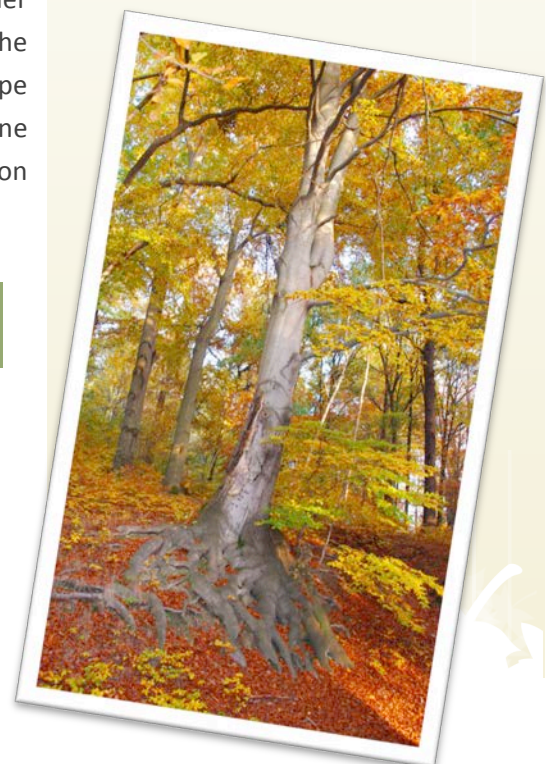
**27. + 28. 10.**

Zu Hause nutzen Sie das Wochenende vor der Fastenwoche als Abföhrtage, stimmen sich auf die Fastenwoche ein und kommen zur Ruhe.

#### Fastentage

**29. 10. bis 3. 11.**

Das Heilfasten beginnt mit einem Innehalten und Morgenspaziergang. Später trinken wir Tee, löffeln Suppe und bewegen uns viel an frischer Luft.



## Das Ganze ist also Bewegung, um fit und gestärkt in den Alltag zu starten. Bewegen Sie sich mit!

Das Fasten erfasst den ganzen Menschen mit Körper, Seele und Geist. Es ist eine Zeit, in der sich Gewohnheiten auflösen. Der Körper akzeptiert, dass er eine zeitlang nicht mit Nahrungszufuhr von außen rechnen kann und schaltet auf den Abbau von eigenen Energiedepots um. Wenn die Fettreserven „verbrennen“, werden die in den Bindegeweben und Gefäßen eingelagerten Schlacken, Stoffwechselrückstände und Giftstoffe gelöst und ausgeschieden. Durch diese Umstellung auf die „innere Ernährung“ verspüren Fastende keinen Hunger.

So ist die Fastenauszeit eine Phase des Entspannens, des Besinnens und der Veränderung. Es kommt etwas in Bewegung – nicht nur im Körper, auch in Seele und Geist. Spüren auch Sie ihre Selbstheilungskräfte.



### Herzlich willkommen!

In der Fastenauszeit haben wir Angebote zum Wandern und zu Entspannungsübungen wie Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation – alles auf freiwilliger Basis. Wir kochen und essen zusammen Suppe, trinken Tee, Säfte und Heilwasser. Wir hören auf unsere Bedürfnisse und richten uns nach unserer Kondition.

### Was ist mitzubringen

Sie bringen warme Kleidung und Socken mit, 1 Decke, 1 Isomatte und 2 Leinentücher für einen Leberwickel. Natürlich haben Sie auch passende Kleidung und Schuhe für Wanderungen in Feld und Flur dabei.

### Wo findet die Fastenauszeit statt?

Talblick 26, 08064 Zwickau (es besteht für 2 Personen die Möglichkeit, hier in der Fastenwoche zu übernachten).

### Welche Kosten kommen auf Sie zu?

Jeder Teilnehmer zahlt 195 Euro pro Person. Im Preis sind alle Tagesangebote, das Glaubersalz, die Zutaten für die Suppe, Tees, Säfte und täglich eine Flasche Heilwasser enthalten. Jeder bekommt ein Fastentagebuch geschenkt.

### Verbindliche Anmeldung und Registrierung durch Überweisung von 50 Euro pro Person an folgende

**Bankverbindung:** Kerstin Müller, Deutsche Bank  
IBAN: DE 6770 0700 2404 7869 6800

Verwendungszweck: Fastenauszeit, Name, Adresse, Telefon und E-Mail-Adresse



**Fastenleiterin Kerstin Müller, Telefon: 0375 789 634, E-Mail: [kerstin.mueller@arcor.de](mailto:kerstin.mueller@arcor.de)**

Weitere Infos unter [www.qigong-zwickau.de](http://www.qigong-zwickau.de)