Fasten • Innehalten • Kraft tanken

Gesundheitsworkshop für Schwule

So, 12.03.2023 — So, 19.03.2023

Eine Woche der Entspannung, Regeneration und inneren Reinigung für Körper, Geist und Seele in einer Gruppe schwuler Männer. Fasten, Massage und Meditation haben eine bedeutungsvolle Tradition. Gefastet wird nach Lützner und Buchinger (»Wie neugeboren durch Fasten« von Lützner wird empfohlen).
In der Woche nehmen wir nur Flüssigkeiten zu uns – Tee, Saft und Gemüsebrühe. Massagen unterstützen die körperliche Ausscheidung und eröffnen einen lustvollen Zugang zum Körper (Vorkenntnisse nicht vorausgesetzt). Der Ausscheidungsprozess macht uns für unsere Lebenssituation durchlässiger. Es kommt zu einem Innehalten. Dieses wird durch Übungen in Ruhe und Bewegung sowie durch Ausflüge in der Natur gefördert.
Jeder soll nach dieser Woche ausgeruht, ausgeglichen und fit sein. Es handelt sich um ein Fasten für Gesunde. Männer mit HIV sind nach Absprache mit Ärzt*in und Veranstaltungsleitung willkommen.

VA-Nummer

3385

Kosten

690,- EUR, zzgl. Einzelzimmerzuschlag

Dauer

So, 18:00 Uhr – So, 14:00 Uhr

Dozent*innen

Torsten Reis
Pädagogische Leitung: Ulli Klaum