Heilfasten

Gesundheitsworkshop für Schwule

So, 19.02.2023 — So, 26.02.2023

Heilfasten ist der Frühjahrsputz und eine Grundreinigung für den Körper. Es erleichtert, die Welt mal wieder anders zu erleben.
Die Tage werden mit Yoga, Atem- und Kreislaufaktivierungsübungen begonnen. Den stillen Pol des Tages bildet die Teezeremonie. Übungen zur Öffnung der Sinne, Begegnungen, Tanz, Gespräche zu zentralen Themen des Lebens, aktive Meditationen, sanfte Tiefenatmung, Phantasiereisen etc. helfen, den Geist zu entspannen und die Seele zu nähren. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung: zum Ruhen, Lesen, Massieren und für ausgedehnte Spaziergänge - eine gute Balance aus Gemeinsamkeit und heilsamem Rückzug.
Die Übungen dienen der Entstressung, Vitalisierung und zum Entstehen entspannter Präsenz. Fasten- und übungsbedingte Befindlichkeiten werden liebevoll aufgefangen.
Gefastet wird mit Süßmolke (zur Entsäuerung) bzw. Frucht- und Gemüsesäften und verschiedenen Tees.

VA-Nummer

3386

Kosten

690,- EUR, zzgl. Einzelzimmerzuschlag

Dauer

So, 18:00 Uhr – So, 14:00 Uhr

Dozent*innen

Martin Konermann
Pädagogische Leitung: Ulli Klaum