

# **Fasten • Innehalten • Kraft tanken**

## **Gesundheitsworkshop für Schwule**

So, 15.03.2020 — So, 22.03.2020

Eine Woche der Entspannung, Regeneration und inneren Reinigung für Körper, Geist und Seele in einer Gruppe schwuler Männer.

Fasten, Massage und Meditation haben in der Menschheitsgeschichte eine lange und bedeutungsvolle Tradition. Gefastet wird in dieser Woche nach der Methode Lützner / Buchinger (Das Buch »Wie neugeboren durch Fasten« von Hellmut Lützner wird empfohlen, aber nicht vorausgesetzt).

Eine Woche lang nehmen wir nur Flüssigkeiten zu uns – Tee, Saft und Gemüsebrühe. Massagen unterstützen die körperliche Ausscheidung und eröffnen einen lustvollen Zugang zum Körper (Massagekenntnisse werden nicht vorausgesetzt).

Der körperliche Ausscheidungsprozess macht uns auch für unsere Lebenssituation durchlässiger. Es kommt zu einem Innehalten. Dieses wird durch Übungen in der Ruhe und in der Bewegung gefördert, ebenso durch Wanderungen und Ausflüge in der Natur im nahen Umfeld.

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 ihrem Arzt und der Veranstaltungsleitung willkommen.

### **VA-Nummer**

933

### **Kosten**

610,- EUR

### **Dauer**

So, 18:00 Uhr – So, 14:30 Uhr

### **Dozent\*innen**

[Torsten Reis](#)

Pädagogische Leitung: Mio Lindner

[Teilnahme anmelden](#)

