

## Ayurvedisches Heilfasten

### Zeitraum

So., 13.11.2022

ab 16:00 Uhr

Sa., 19.11.2022

bis 09:00 Uhr

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/en

#### **Edeltraud Kaserer**

Referentin in der Erwachsenenbildung, Lehrauftrag der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“ Willigis Jäger Würzburg, Studentin der Ridhwanfound. A.H. Almaas München/Kalifornien

#### **Sabina Kiebacher**

### Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

Fasten führt zu einer tiefen Verbundenheit mit sich selbst, mit den Mitmenschen und der Natur. Beim ayurvedischen Fasten steht die sanfte Reinigung von Körper, Geist und Seele im Vordergrund. Der Reinigungsprozess wird durch Fastennahrung unterstützt, die aus Getreidebrei, gekochtem Obst und Gemüse, Säften und Tees besteht. Sie orientiert sich an der ayurvedischen Tri-Dosha-Lehre. Die gemeinsame Woche setzt sich aus kontemplativem Sitzen, Morgenwanderungen in der Natur, bewussten und ganzheitlich belebenden Körperwahrnehmungen, Vorträgen und Gesprächsrunden zusammen. Sich berühren und berühren lassen, Zeit zum Ruhen – in sich Ruhen.