

Ayurvedisches Heilfasten

Zeitraum

So., 15.01.2023

ab 16:00 Uhr

Sa., 21.01.2023

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, aus 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, aus Vorträgen und Gesprächsrunden zusammen. Da ist Zeit, sich zu berühren und berühren zu lassen, Zeit zum Ruhen, zum In-sich-Ruhen.