

# Ayurvedisches Heilfasten

### Zeitraum

So., 19.03.2023 ab 16:00 Uhr Sa., 25.03.2023 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 Heilfasten 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. Stoffwechselanregende Gewürze und Heilkräuter sowie spezielle Öle für Selbstmassage verstärken den Heilungsvorgang. Die Ausrichtung 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, Musik und Gesprächsrunden zusammen: Es gibt viel Zeit zum Ruhen,- zum In-sich-Ruhen. Die gemeinsamen Mahlzeiten genießen wir in bewusstem Schweigen.