

Ayurvedisches Heilfasten

Zeitraum

So., 03.03.2024

ab 16:00 Uhr

Sa., 09.03.2024

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

599,00 € pro Person (inkl. Fastenverpflegung im DZ)

345,50 € pro Person ohne Unterkunft und Fastenverpflegung

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, aus Vorträgen, Musik und Gesprächsrunden zusammen. Es gibt viel Zeit zum Ruhen, zum In-sich-Ruhen. Die gemeinsamen Mahlzeiten genießen wir in bewusstem Schweigen.