

Ayurvedisches Heilfasten

Data / Ora

dom., 27.03.2022

dalle ore 16:00

sab., 02.04.2022

alle ore 09:00

Destinatari

Interessierte

Referente

Edeltraud Kaserer

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

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

Fasten führt zu einer tiefen Verbundenheit mit sich selbst, 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.