

Ayurvedisches Heilfasten

Data / Ora

dom., 15.01.2023

dalle ore 16:00

sab., 21.01.2023

alle ore 09:00

Destinatari

Interessierte

Referente

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

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

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.