

Seminar Heilfasten nach Buchinger

Fasten dient dem instinktiven Bedürfnis vieler Menschen, intensiver zu leben. Dazu gehört, die Tiefen des Fastens weiter auszuloten, bewußt essen und genießen zu lernen und über die inneren Bilder bis zu den Wurzeln unseres Eßverhaltens vorzudringen. Beim Fasten wächst die Fähigkeit, die Bedürfnisse unseres Körpers aus seinen inneren Signalen abzulesen.

Wir lernen, die uns zuträgliche Nahrungsart & -menge aus dem Gespür ernst zu nehmen und Bilder mit dem inneren Auge zu sehen, die uns unsere momentane Lebensweise verdeutlichen.

Wir fasten in der Gruppe und tauschen unsere Erfahrungen täglich aus, erleben den Prozeß der Reinigung unseres Körpers und unserer Seele und wir unterstützen uns gegenseitig.

← **Methoden:** Phantasiereisen + Trancen, Übungen des Neurolinguistischen Programmierens (NLP)
Licht- und Energieübungen, Bachblüten etc.

← **Leitung:** Dr. Hans-Jürgen Zimmermann

← **Kosten:** € 125,00

← **Ort:** Seminarräume Westerhausstr.30, 55218 Ingelheim

← **Anmeldung:** Praxis-Rezeption

← **Mitzubringen:** Dicke Socken, 1 warme Decke, 1 Kissen,
leichte + bequeme Kleidung, Fastengetränke

Jetzt für das Frühjahrs-Fasten anmelden !

Vorbesprechung	Mi	14.02.	19:00-20:30
Entlastungstag	Fr	16.02.	19:00-21:00
	Sa	17.02.	09:00-13:00
	So	18.02.	10:00-14:00
	Mo	19.02.	19:00-21:00
	Mi	21.02.	19:00-21:00
	Do	22.02.	19:00-21:00
	Fr	23.02.	19:00-21:00
	Sa	24.02.	09:00-13:00

Literaturempfehlung: H.Lützner, H.Million, P.Hopfenzitz, „Fasten“, Sonderausgabe G+U, 10,90 Euro
H. Lützner „Wie neugeboren durch Fasten“, und/oder „Richtig essen nach dem Fasten“