



Lassalle-Herbstfasten

Aus Liebe zum Leben

Fasten wie wir es verstehen: Leib und Seele stellen sich darauf ein, die Nahrung nicht von aussen, sondern von innen, aus den eigenen Reserven zu beziehen. Dank diesem psychosomatischen Geschehen werden Menschen vom «Ausser-sich-Sein» zur Mitte ihrer selbst geführt. Dieser Vorgang zeigt Wirkung in gesundheitlicher, spiritueller und mitmenschlich-sozialer Hinsicht. Beim Fasten wächst die Verbundenheit mit den Menschen und mit der Natur – mit der Luft, die wir atmen, mit dem Wasser, das wir trinken, mit der Erde, die uns trägt und ernährt. Die Freude am Leben und die Bereitschaft, nachhaltig und gerecht zu handeln, wächst.

Wer Sie auch sind, woher Sie auch kommen, welchen beruflichen, kulturellen oder religiösen Hintergrund Sie auch haben – wir laden Sie ein, das kleine Abenteuer Fasten mit uns zu wagen.

Inhalt

Elemente:

- Pflege der Stille – Kurs im Schweigen mit Zeiten des Austauschs
- Impulse zur gesundheitlichen, spirituellen und sozial-politischen Dimension des Fastens
- Meditation und Gottesdienst
- Leibübungen
- Wanderungen in der Gruppe oder individuell
- Möglichkeit, zusätzlich Cranio-Sacral-Behandlungen bei Ursula Popp zu buchen

(ausgenommen im Sommer-Wanderfasten)

Zielgruppe

Menschen jeden Alters, welche die spirituelle, leibliche und soziale Dimension des Fastens entdecken möchten.

Impulse für Ihren weiteren Weg

Sie werden...

- ... Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun
- ... die selbstheilenden Kräfte des Organismus stärken
- ... allfälligen Erkrankungen vorbeugen
- ... abschalten und Stress abbauen
- ... dem Sinn Ihres Lebens auf die Spur kommen
- ... Ihre Ess- und Lebensgewohnheiten überdenken
- ... einen gesünderen Lebensstil erahnen
- ... aus allfälliger Passivität und Resignation herausfinden
- ... sensibler werden für Fragen der Umwelt, Mitwelt und Nachwelt
- ... sich öffnen für Themen sozialer Gerechtigkeit

Voraussetzungen

Stabiler Gesundheitszustand. Bei Medikamenteneinnahme erwarten wir eine vorgängige Rücksprache mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin.

Vorbereitung: Der Kurs beginnt mit 2-3 Entlastungstagen zu Hause.

Tagesablauf

Einstiegstag

ab 15:00 Ankommen und Zimmerbezug

17:30 Erste Begegnung

18:30 Fastensaft oder Gemüsesuppe

19:30 Erster Impuls rund um den Fastenbeginn, Klärung allfälliger Fragen,
Programmbesprechung und Einstieg ins Schweigen
20:30 Meditation
21:00 Nachtruhe

Tage 2 bis 7

07:00 Achtsames Gehen
07:30 Meditation
08:00 Fastentee
09:00 Leibübungen
10:00 Thematischer Impuls zu den verschiedenen Dimensionen des Fastens
11:00 Austausch oder Stille
11:30 Meditation
12:00 Fastensuppe
12:30 Ruhe und Leberwickel
14:00 Fastentee / Sprechzeit Gesundheitszimmer
14:30 Wanderung
17:40 Gelegenheit zum Gottesdienst
18:30 Fastensaft
19:30 Abendrunde
20:30 Meditation
21:00 Nachtruhe


Vorletzter Tag

Übliches Programm, zudem:
Fastenbrechen mit Impuls zu Aufbau und richtiger Ernährung

Letzter Tag

07:00 Meditation
07:30 Frühstück und Verabschiedung
08:30 Gelegenheit zum Gottesdienst

Die Tage werden prozessorientiert gestaltet – Änderungen sind möglich

Kurstitel:	Lassalle-Herbstfasten
Kursgruppe:	gesundheitlich bewusst, spirituell motiviert, sozial engagiert
Kursnummer:	2018/F7
Kurskosten:	CHF 490.00
Datum von/bis:	07. bis 14. Oktober 2018 So 17:00–So 09:00
Kursleitung:	Noa Zenger Dorothea Loosli-Amstutz
Druckversion	

[zurück](#)