

FASTENWOCHE UNTER ANLEITUNG

Annemarie Laiminger, Fastenbegleiterin, Brixen im Thale

Heilsames Fasten für Körper - Seele - Geist

Gewinn durch Verzicht

Fasten bedeutet mehr als „nichts essen“. Es reinigt nicht nur den Körper, es löst auch Verkrustungen an Leib und Seele. Es befreit von körperlichen und seelischen Belastungen. Fasten bedeutet nicht nur Gewichtsabnahme. Es bedeutet auch Einsicht in die eigenen echten Bedürfnisse und ist eine Begegnung mit sich selbst.

Am Einführungsabend gibt es allgemeine Informationen über die medizinischen und psychischen Voraussetzungen des Fastens und den Ablauf des Kurses. Dieser Abend dient auch als Entscheidungshilfe für Unentschlossene.

An den folgenden Abenden bekommen die Kursteilnehmer viele praktische Tipps. Diese Treffen sind sehr wichtig für die Motivation und werden durch Meditation und leichte Gymnastik abgerundet.

Fr, 3. März 2017 | 19.30 Uhr

weitere Termine: jeweils 19.30 Uhr, 5. / 7. / 10. März 2017

Pfarrheim Scheffau, Dorf 51

BEITRAG: € 35,- (Zusätzliche Kosten -unverbindlich- für Materialien und Unterlagen ca. € 7,-)

ANMELDUNG bis 28. Februar 2017: Margareta Jäger,
Tel. 05358 8427 oder m.jaeger@erlenrain.at

In Kooperation mit dem Kneipp-Aktiv-Club Scheffau