

FASTENWOCHE UNTER ANLEITUNG

Annemarie Laiminger, Fastenbegleiterin,
Dipl.-Erwachsenenbildnerin, 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 neben Gewichtsabnahme auch Einsicht in die eigenen echten Bedürfnisse und ist eine Begegnung mit sich selbst. Fasten hat eine lange Tradition und ist die älteste und natürlichste Heilmethode des Menschen. Es ist in fast allen Kulturen und Religionen verankert.

Mit allgemeinen Informationen über die medizinischen und psychischen Voraussetzungen des Fastens, vielen praktischen Tipps, Meditation und leichter Gymnastik.

Do, 7. März 2019 | 19.30 Uhr

WEITERE TERMINE: 10. / 12. / 15. März 2019

Altenwohn- und Pflegeheim Scheffau
am Wilden Kaiser

Oberfeld 1

BEITRAG: € 35,-

ANMELDUNG bis 2. März 2019: Margareta Jäger,
Tel. 05358 8427, kbw.scheffau@gmail.com