

Fasten und Nordic-Walking

5. - 13. März 2010, Johannismgemeinde Weinheim

Fasten wirkt auf allen Ebenen des menschlichen Seins. Körper, Geist und Seele werden entschlackt, entgiftet, entspeichert und die dadurch frei gewordenen Energien sorgen für eine **Neuordnung der Körperfunktionen, für Klärung im Geist und Vertrauen in sich selbst.**

Fasten und Bewegung, die ideale Kombination. Stetige aber nicht stressige Bewegung unterstützt den fastenden Organismus ideal. Fett wird verbrannt, die Pfunde purzeln. Schlacken werden frei, der Kopf wird frei, die Sinne werden geschärft.

Schon eine Woche Fasten gibt **viele Impulse zur Verhaltensänderung:** Man isst maßvoller, genießt bewusster, Genussmittel werden reduziert oder ganz weggelassen und vielleicht wird auch ein Bewegungsprogramm in den Alltag integriert. Durch die Verzichtserfahrung erlangt der Mensch eine gewisse Unabhängigkeit. Lebensfreude und Wohlbefinden sind wieder intensiver spürbar, denn man ist sensibler für seine eigenen Bedürfnisse. Jetzt wird man sich in Zukunft mehr Zeit nehmen, um diese Erfahrung nicht mehr aufgeben zu müssen und die meisten wiederholen eine Fastenwoche ein- bis zweimal im Jahr.

In der **Geborgenheit der Gruppe** und unter **fachkundlicher Anleitung** wird Ballast abgeworfen, kommt alles in Fluss und man findet seine eigene Mitte. Gefastet wird nach Buchinger/Lütznert mit Gemüsebrühe, Saft, Tee und Wasser.

Gerti Neu, ärztl. geprüfte Fastenleiterin durch Dr. Lütznert und zertifizierte Nordic-Walking-Trainerin, begleitet seit sieben Jahren erfolgreich Gruppen beim Fasten. Sie übernimmt den Teil Fasten, Ernährung, Bewegung. Pfarrer Däublin leitet den geistlichen Teil.

Ein **kostenloser Infoabend** ist am **Montag, 1. März 2010 um 18.00 Uhr** im Gemeindehaus der Johannismgemeinde Weinheim, Hauptstr. 127.

Kursablauf

5. – 12.03.: 18:00-19:30 Fastengespräch, Informationen
Sa. 13.03.: 09:45-11:00 Meditation und Fastenbrechen
Nordic-Walking im Exotenwald: 5.-12.03.: 16:45-17:45, Sa. 13.03.: 08:30-09:30
Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Nordic Walking Stöcke können gegen eine Gebühr von 5,00 Euro ausgeliehen werden.
Kurskosten: € 80,00 Fasten, € 50,00 Nordic-Walking.

Auf Ihre Anmeldungen freut sich Gerti Neu unter
Tel. 06201 2559734, Fax 06201 2559735 oder info@fasten-reise.de.

Anmeldung Fasten und Nordic-Walking in der Johannismgemeinde

.....
Name, Vorname

.....
Straße, PLZ, Ort

.....
Telefon, Fax

.....
email

.....
Geburtsdatum

Körpergröße in cm für die Leihstöcke

Ich habe bereits Fastenerfahrung: ja nein, bitte ankreuzen

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Fastenkurs vom 5.-13.03.2010 an.
Fasten Nordic-Walking, bitte ankreuzen

Leistungen

9 Termine. Fastenbetreuung mit Erfahrungsaustausch, Vorträgen und Nordic-Walking. Glaubersalz, Apfel zum Fastenbrechen, Mappe mit umfangreichen Unterlagen. **Die Kurse können auch separat besucht werden.**

Preis

€ 80,00 Fasten, € 50,00 Nordic-Walking.

Zahlung

Die Zahlung erfolgt beim ersten Treffen in bar.

Teilnahmebedingungen

Diese Veranstaltung ist ein Kurs unter dem Thema: Fasten für Gesunde, also kein Heilfasten unter ärztlicher Leitung.

Rücktritt durch Teilnehmer

Rücktritt bis zwei Wochen vor Startbeginn kostenlos. Danach 50% der Kursgebühr. Der Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Bei Stellen einer geeigneten Ersatzperson entstehen nur die Bearbeitungsgebühren in Höhe von € 20,--.

Haftung

Jede/r Teilnehmer/in ist für sich selbst verantwortlich. Für Schäden an Eigentum und Gesundheit haftet der Veranstalter nicht.

Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich mich für gesund halte und freiwillig und in eigener Verantwortung an diesem Kurs teilnehme. Die Teilnahmebedingungen sind mir bekannt und ich erkenne sie an.

.....
Datum, Unterschrift

Anmeldung an:

Gerti Neu | Obergasse 10 | 69469 Weinheim | Tel. 06201 2559734 | Fax 06201 2559735
info@fasten-reise.de | www.fasten-reise.de