

# Fasten – Impuls für Veränderungen im Leben

## Coaching gibt den Kick

Gönnen Sie sich eine Auszeit im Alltag: Einblicke und Ausblicke, Bilanz und Zukunft: Wo stehen Sie im Leben, wo wollen Sie hin? Was sind Ihre Ziele, Ihre Perspektiven? Welche Werte und Prinzipien leiten Sie? Was ist Ihre Lebensvision? Welche Aufgaben haben Sie? Welche Fähigkeiten und Talente wollen geweckt werden? Wie können Sie im Leben Erfüllung finden?

Gerade Weihnachten und der Jahreswechsel werden gern genutzt für einen Rückblick auf das vergangene Jahr und für eine neue Ausrichtung im kommenden Jahr. Eine Fastenwoche kann bei eben dieser Selbstfindung und der Verwirklichung der Lebensaufgaben sehr hilfreich sein. Bewusstes Fasten bezieht den ganzen Menschen ein. 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.

Wenn man bedenkt dass 30 bis 50 Prozent der Energie, die wir durch das Essen zu uns nehmen, für die Verdauung verwendet wird, leuchtet es ein, dass jede Menge Ressourcen frei werden, wenn die Verdauungsarbeit wegfällt. Diese lassen sich nutzen für die Reise nach innen zur eigenen Quelle.

So hat Moses nach 40 Fastentagen die Offenbarungen Gottes empfangen und Jesus widerstand während des Fastens den Versuchungen Luzifers, erkannte seine Bestimmung und nahm sie an. Seit mehreren tausend Jahren dient Fasten auch im Yoga der Harmonisierung der feinstofflichen Energien und ermöglicht und erleichtert die Wahrnehmungen an Chakren und Aura.

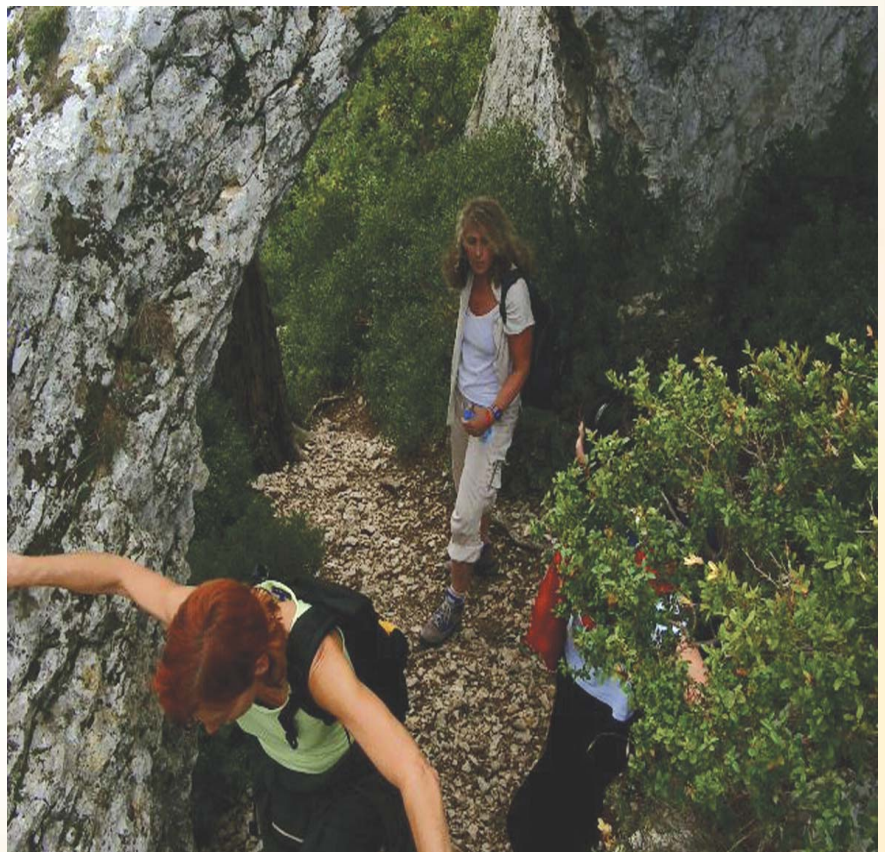
*„Jeder kann zaubern, jeder kann seine Ziele erreichen, wenn er denken kann, wenn er warten kann, wenn er fasten kann.“  
(H. Hesse, Siddhartha)*

Um die Bewusstwerdungs- und Veränderungsprozesse während des Fastens zu unterstützen und in die richtige Bahn zu lenken, bietet sich, neben Meditationen und Energieübungen aus dem Tai Chi, Qi Gong und Yoga, ein Coaching an. Einfühlsame Gespräche helfen Ihnen in einer Zeit der persönlichen Veränderung nach Ihrer nächsten Lebensaufgabe und Zielsetzung zu suchen.

### Was ist ein Coach?

Coachs beraten Personen, die sich in persönlicher oder beruflicher Sicht weiterentwickeln möchten. In einer Kombination aus individueller, unterstützender Problembewältigung und persönlicher Beratung hilft ein Coach als Wegbegleiter.

Im Coachingprozess gibt es keine direkten oder vorgefertigten Lösungsvorschläge, der Coaching-Nehmer entwickelt eigene Lösungen. Der Coach fungiert dabei als unabhängiger Berater und kompetenter Feedbackgeber.



## Wo kann ich Fasten und Coaching buchen?

Ein Kurs mit der Kombination Fasten und Coaching findet sich unter den Angeboten der Deutschen Fastenakademie (dfa). In der faszinierenden Landschaft der Provence befindet sich ein fast tausend Jahre altes Kloster. Dort führt Gerti Neu von fasten-reise.de seit mehreren Jahren regel-

mäßig Fastenurse durch. In den Lobgesang der Mönche einstimmen, den Anbruch des Tages wie eine Neugeburt erleben, auf den Spuren von van Gogh und Nostradamus wandeln, Wandern mit allen Sinnen, Nachspüren – durchdrungen vom Rosmarin und Thymian der Garrigue.



Schönste Fastenzitate....

„Fasten heißt lernen, genügsam zu sein; sich weigern, in Materie zu ersticken; sich von allem Überflüssigen lächelnd zu verabschieden.“ (Phil Bosman)

„Wenn alle Völker den Rat des Fastens annähmen, um ihre Fragen zu regeln, würde nichts mehr verhindern, dass tiefer Friede in der Welt herrsche... Das Fasten würde alle lehren, die Liebe zum Geld, zu überflüssigen Dingen und, im allgemeinen, die Neigung zu Feindseligkeiten aufzugeben“ (Basilus der Große).

### Wer ist Ihre Fastenleiterin?

Gerti Neu (Jahrgang 1952) hat über ihre eigenen Erfahrungen mit dem Fasten ihre wahre Aufgabe erkannt. Nachdem sie zwei Jahrzehnte in leitender Funktion in der Werbung tätig war, entschloss sie sich noch mal ganz von vorn anzufangen. Sie machte eine Ausbildung zu ärztlich geprüften Fastenleiterin und kombinierte ihre Vorliebe für Frankreich mit der Begleitung von Menschen während des Fastens. Ihre Erfahrungen und ihre Lebensfreude gibt sie uneingeschränkt weiter und macht den Kursteilnehmern Mut für Veränderungen nach dem Fasten. Weitere Informationen unter: [www.fasten-reise.de](http://www.fasten-reise.de)



### Wer ist Ihr Coach?

Petra Spiess (Jahrgang 1969) verbindet in ihrer Qualifikation das klassische Studium der Betriebswirtschaft mit der Ausbildung als Coach (NLP-Systemischer Ansatz). Seit 1998 ist sie mit ihrem eigenen Unternehmen mit Sitz in Heidelberg tätig. Petra Spiess versteht sich als Erfolgsbegleiterin. Ihr Ziel ist die dauerhafte und ganzheitliche Begleitung ihrer Kunden auf deren Weg zum unternehmerischen, beruflichen und persönlichen Erfolg. Sie unterstützt und begleitet durch Beratung, Coaching und Training. Nähere Informationen unter: [www.petra-spiess.de](http://www.petra-spiess.de)

**fastenakademie.de**

**dfa**

Deutsche  
Fastenakademie e.V.

- Fastenurse,  
über 150 Angebote
- FastenleiterIn-  
Ausbildung

T. 06201/255 97 32 • F. 255 97 35