

1 Woche FASTEN Yoga, Atmen, Meditieren, Schweigen

Kurs- & Yogaleiterin: Nicola Rohner
Fastenbegleitung: Sabine Jeschke

In dieser Woche werden wir unseren Körper und unseren Geist auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene entschlacken.

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung, Genussmittel, Stress und entbehrliche Dinge des Alltags für eine bestimmte Zeit. Wir empfehlen dringend den Medienkonsum für diese Zeit auf ein Minimum zu reduzieren, oder sogar ganz weg zu lassen.

Dem Körper eine Woche lang keine feste Nahrung zu geben, führt zu Entgiftung, mehr Energie, guter Laune und ganzheitlicher Heilung. Das Fasten ist ein enorm wirkungsvolles Mittel, um akuten Beschwerden, Müdigkeit, Motivationsmangel, Übersäuerung, Orientierungslosigkeit, Übergewicht, u.v.m. entgegen zu wirken. Auch ist das Fasten ein wahres Wundermittel, um das Immunsystem zu boosten, also auch eine ideale präventive Maßnahme.

Fettzellen speichern nämlich nicht nur Fett, sondern auch Informationen. Das erklärt, dass wir uns nach dem Fasten nicht nur körperlich leichter, sondern auch geistig viel klarer fühlen. Schon die Mönche haben gefastet, wenn sie vor großen Entscheidungen standen.

Nach einer Fastenzeit sind wir (wieder) an unsere Intuition und Kreativität angebunden und spüren viel besser, was wirklich gut für uns ist, bzw. was nicht mehr zu uns gehört und gehen darf, so wie überschüssige Pfunde und Ballast.

Fasten, Yoga, Meditation, Atemübungen und entsprechende Reflektionseinheiten sind in der Kombination geradezu perfekt, um Entspannung, Vitalität, Klärung, ganzheitliche Gesundheit, Verjüngung, und richtig gute Laune zu fördern ☺ !

Der Kranzbichl Hof mit seinem 10.000 qm großen Gartenpark mit seinem Schwimmteich liegt in traumhafter Kulisse hoch über dem Salztal zwischen Salzburg und Berchtesgaden. Zwischen den Yoga Einheiten gibt es die Möglichkeit, Wanderungen oder Spaziergänge im malerischen Berchtesgadener Land zu unternehmen. Es steht ein toller Wellnessbereich mit Sauna und Dampfbad zur Verfügung und wer möchte kann ayurvedische Massagen buchen. Saunieren, Bürstenmassagen, oder Ölmassagen unterstützen den Entgiftungsprozess und sind gerade in diesen Tagen besonders wohltuend.

Programm (Änderungen vorbehalten):

1. Tag:

Anreise: Entlastungessen

19:00 Get together, Ankommen, sanftes Abendyoga, Fasten Loslass-Meditation

2. Tag:

07:30 Morgentee (wird ins Zimmer gebracht)

08:00 Gemeinsamer Aktiv-Spaziergang mit der Fastenleiterin

09:00 Frühstückstee

09:45 dynamisches Morgenyoga, Pranayama,

11:15 Bewegung, Zeit für sich, Behandlungen

13:00 Mittagstisch mit Obst- und Gemüsesaft

Im Anschluss Leberwickel und Ruhe im eigenen Zimmer, Bewegung, Spaziergang, Natur, Zeit für sich, Anwendungen, Wellness..

18:00 klare Abendsuppe

Zwischendurch verschiedene Teeangebote, Zitronen, Ingwerwasser.

19:00 ruhiges Abendyoga, Yoga Nidra

3. Tag:

07:30 Morgentee (wird ins Zimmer gebracht)

08:00 Gemeinsamer Aktiv-Spaziergang mit der Fastenleiterin

09:00 Frühstückstee

09:45 dynamisches Morgenyoga, Meditation

11:15 Bewegung, Zeit für sich, Behandlungen

13:00 Mittagstisch mit Obst- und Gemüsesaft

Im Anschluss Leberwickel und Ruhe im eigenen Zimmer, Bewegung, Spaziergang, Natur, Zeit für sich, Anwendungen, Wellness..

18:00 klare Abendsuppe

Zwischendurch verschiedene Teeangebote, Zitronen, Ingwerwasser.

19:00 Transformationsatmung*, Mandala Meditation

Den 4. Tag verbringen wir im Schweigen. Dieser Tag dient einer tiefgreifenden Innenschau und wird von der Kursleiterin Nicola Rohner entsprechend vor-, bzw.

nachbereitet und unterstützt.

4. Tag: SCHWEIGETAG

07:30 Morgentee (wird ins Zimmer gebracht)

08:00 Gemeinsamer Aktiv-Spaziergang mit der Fastenleiterin

09:00 Frühstückstee

09:45 dynamisches Morgenyoga

11:15 Bewegung, Zeit für sich, Behandlungen

13:00 Mittagstisch mit Obst- und Gemüsesaft

Im Anschluss Leberwickel und Ruhe im eigenen Zimmer, Bewegung, Spaziergang, Natur, Zeit für sich, Anwendungen, Wellness..

18:00 klare Abendsuppe

Zwischendurch verschiedene Teeangebote, Zitronen, Ingwerwasser.

19:00 ruhiges Abendyoga, Yoga Nidra

5. Tag:

07:30 Morgentee (wird ins Zimmer gebracht)

08:00 Gemeinsamer Aktiv-Spaziergang mit der Fastenleiterin

09:00 Frühstückstee

09:45 dynamisches Morgenyoga, Kundalini Meditation

11:15 Bewegung, Zeit für sich, Behandlungen

13:00 Mittagstisch mit Obst- und Gemüsesaft

Im Anschluss Leberwickel und Ruhe im eigenen Zimmer, Bewegung, Spaziergang, Natur, Zeit für sich, Anwendungen, Wellness..

18:00 klare Abendsuppe

Zwischendurch verschiedene Teeangebote, Zitronen, Ingwerwasser.

19:00 ruhiges Abendyoga, Visualisierung

6. Tag:

07:30 Morgentee (wird ins Zimmer gebracht)

08:00 Gemeinsamer Aktiv-Spaziergang mit der Fastenleiterin

09:00 Frühstückstee

09:45 dynamisches Morgenyoga

11:15 Bewegung, Zeit für sich, Behandlungen

13:00 Mittagstisch mit Obst- und Gemüsesaft

Im Anschluss Leberwickel und Ruhe im eigenen Zimmer, Bewegung, Spaziergang,

Natur, Zeit für sich, Anwendungen, Wellness.

18:00 Fastenbrechen: Bratapfel mit Nüssen und Honig (Backapfel)

Zwischendurch verschiedene Teeangebote, Zitronen, Ingwerwasser.

19:00 Transformationsatmung *, Yoga Nidra

7. Tag:

Abschlussmeditation- und Ritual: Abreise nach dem Frühstück.

Wer die Fastenkur, bzw. die Aufbau-tage verlängern möchte, kann dies gerne tun. Absprache und Buchung dazu bitte direkt mit dem Hotel Kranzbichlhof.

* Transformations Atmung ® ist eine Atemtechnik, die auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene zu tiefgreifender Heilung führt. Sie steigert unsere Energie, reinigt, transformiert, löst unterdrückte Ängste, Stress und Spannungen, erweitert unser Bewusstsein und setzt Potentiale frei.

Bitte mitbringen:

- Warme Kleidung (beim Fasten tendieren wir dazu, leicht zu frieren),
- Bequeme Hauskleidung
- Yogakleidung
- Sport- bzw. Wanderkleidung, feste Schuhe, Regenkleidung
- Bücher (können gerne auch weg gelassen bzw. werden ☺. Es kann sehr entlastend sein, mal ganz auf „Input“ zu verzichten.
- Ein Tage- bzw. Notizbuch, das ihr gerne in die Hand nehmt
- Wärmflasche
- Trockenbürste für Trockenmassagen
- Badeschlappen & Hausschuhe
- Eigene Wasserflasche