

Fasten Workshop

Jeder kann zaubern,
jeder kann seine Ziele erreichen,
Wenn er denken kann, wenn er warten kann,
wenn er fasten kann.
Hermann Hesse Siddhartha

Anmeldung, Infos:
heike.steffan@gmail.com
0152-54079503



Workshop mit Heike Steffan am Sonntag, den 10. März 2019 Keine Yogakenntnisse erforderlich

Wann: Teil I von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Teil II ab 14 Uhr

Investition: Teil I 25 Euro
Teil I und Teil II 35 Euro

Teil I kann einzeln besucht werden, Teil II nur in Verbindung mit Teil I

Einführung in die Fastenzeit

Beim Fasten übt man sich bewusst im Verzicht und kann sich damit gesundheitlich und spirituell ein Geschenk machen. Das Fasten reinigt den Körper und klärt den Geist. Regelmäßiges Fasten zählt daher zu den wirksamsten Präventionsmaßnahmen, die es gibt.

Da es sehr viele verschiedene Methoden des Fastens gibt, ist es auch eine sehr individuelle Entscheidung, welcher Weg zu wem passt.

Um mit mehr Wissen und Klarheit in die Fastenzeit starten zu können, biete ich dir in diesem Workshop, die Möglichkeit und den Rahmen, dir bei deiner Entscheidung behilflich zu sein.

Teil I:

- Vollfasten oder Teilfasten?
- verschiedene Fastenmethoden im Vergleich
- yogische Reinigungstechniken
- Was bedeutet Fasten für dich persönlich?
- Atemtechniken
- sinnvolle/unterstützende Yogapraxis während des Fastens

Teil II:

Solltest du dich für eine Fastenform interessieren, erhältst du am Nachmittag alle hierfür notwendigen Informationen und Anleitungen.

So kannst du deiner persönlichen Fastenzeit sicher und mit gutem Gefühl entgegen gehen.

