

**Termin** Montag, 09. März bis Donnerstag 26. März 2020  
jeweils Donnerstag und Montag von 18.30 – 20.00 Uhr (= 6 Abende)  
(für Erstteilnehmer/innen und alle, die bereits bei mir gefastet haben)

**Kursort** Biobauernhof Mörwald  
Kammergraberstraße 17, 4451 Garsten  
[www.natureerlebnisschule.at](http://www.natureerlebnisschule.at)

**Kosten** € 115,-- (zahlbar am ersten Kursabend)

*Getreide, Dinkelweckerl, Äpfel, Basenbad usw. gibt's wieder vor Ort zu kaufen*



Gundi Albrecht – Resfeldtstraße 23 – 4451 Garsten  
Tel. 0650 / 4946666  
[gundi.albrecht@lunaris.at](mailto:gundi.albrecht@lunaris.at)  
[www.lunaris.at](http://www.lunaris.at)

# SINNVOLL FASTEN

Fastenbegleitung  
mit Gundi Albrecht

09. März - 26. März 2020



## Was bedeutet die Fastenzeit für Sie?

Zeit für eine Fastenkur -  
Zeit für eine heilsame Umorientierung eingefahrener Lebensgewohnheiten -  
Zeit der BeSINNung -  
Zeit um wieder Kraft zu tanken -  
Zeit zur geistigen Reinigung und körperlichen Entschlackung ?

**Lassen Sie sich dabei begleiten!**

## Wie lange dauert die Fastenbegleitung?

Insgesamt 3 Wochen - abgestimmt auf den Mondzyklus  
(um bei abnehmendem Mond das Fasten zu erleichtern)  
Die Gruppe trifft sich 2 mal pro Woche!

- 1. Woche - Einstimmung und Vorbereitung aufs richtige Fasten**
- 2. Woche - Fasten mit einem vorgegebenen Fastenprogramm**
- 3. Woche - „Fastenumbruch“ und Fastenaufbauzeit**

## Was wird geboten?

- Fastenprogramm mit genauen Unterlagen, viele Fastentipps... **(besonders für Berufstätige und für den Familienalltag)** Ganz besonders möchte ich Ihnen die sehr schonende Form des Fastens mit Reis und Dinkel vorstellen, sowie unterstützende Kräutertees, Essenzen, Bäder, Hildegard-Rezepte....
- Entschlackende, verdauungsfördernde sowie entspannende Körperübungen sind ein wichtiger und ständiger Begleiter während der Fastenwochen.
- Hilfreiches, Wirkungsvolles, Dauerhaftes – da Seele und Geist mit fasten!  
...und Informationsaustausch mit Gleichgesinnten tut einfach gut und hilft über so manche Fastenkrise hinweg.

## Ziel:

Die Zeit des Fastens ermöglicht das Bewusstmachen der hinter unserem Essverhalten steckenden Muster. Lebensmittel werden wieder zu dem, was sie für uns sein sollen – Mittel, die das Leben unterstützen, fördern und uns „an Leib und Seele“ gesund erhalten.

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

