

Mit Intervallfasten und Meditation durch die Fastenzeit

Am Aschermittwoch startet die Fastenzeit. Bis Ostern üben sich viele Menschen traditionell im Verzicht, auch das Fasten liegt voll im Trend.

Die Beweggründe für Verzicht sind bei jedem unterschiedlich. Mit Intervallfasten stellen wir uns einer neuen Herausforderung. Es ist keine klassische Fastenkur, sondern begrenzt die Nahrungsaufnahme auf einen klar definierten Zeitraum. Diese Art zu fasten reinigt Körper, Geist und Seele, beugt Krankheiten vor und verleiht Energie. Diese besondere Zeit wird unterstützt durch wöchentliche Meditationstreffen, die unsere Seele offener, unseren Geist klarer werden lässt, und uns die Möglichkeit gibt, mit unserem innersten Wesen in Berührung zu kommen. Unterstützt durch wohlwollende Klänge, werden innere Spannungen gelöst und unsere Selbstheilungskräfte mobilisiert.

Veranstalter: Kö.Ge.S. – Verein für körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden

Ort: Studio Vroni Fischer Yoga, Toblach

Beginn: 25.02.2022 von 17:00 bis 17:50 (es erfolgt die Einführung in das gesundheitsförderliche Intervallfasten)

Die weiteren Termine finden jeweils montags von 6:45 bis 7:35 Uhr statt:

07.03.22, 14.03.22, 21.03.22, 28.03.22, 04.04.22, 11.04.22

Kosten: € 150 (inklusive Mitgliedsbeitrag von € 15)

Information und Anmeldung: Doris Winkler 347-8948260