

Fasten & Detox

Ein dreitägiges Seminar zur Stärkung des Immunsystems

vom 18. bis 22. November 2020
im AllgäuSeminarhaus in Leutkirch

Passend zur stillen Zeit im November, laden wir euch herzlich zu einem dreitägigen „Fasten & Detox“-Seminar ein.

Fasten bedeutet, dass wir für drei Tage auf feste Nahrung verzichten. Wir werden in dieser Zeit gutes Wasser, auserlesene Tees, grüne Smoothies und eine Fastensuppe zu uns nehmen. Dadurch entsteht ein Reinigungsprozess im Körper, den wir sowohl mit altbewährten als auch innovativen Methoden (Bio-Hacking) unterstützen. Wir unternehmen Wanderungen in der wundervollen Natur des Allgäus, haben die Möglichkeit zu Meditation, Yoga, Tai Chi und Qi Gong, praktizieren Achtsamkeit und Bewusstseinsübungen und können uns dem Verbundenen Atem widmen.

Diese Art des Fastens ist ein tiefgreifender Prozess, der Körper, Geist und Seele reinigt. In Verbindung mit der Natur, körperlicher Bewegung, Verbundenem Atem und einem Austausch auf Herzesebene vervielfachen wir die heilsame Wirkung dieser Fastentage.

Der weltweit führende Fasten-Experte Dr. Valter Longo hat in seinen neuen Studien gezeigt, dass ein dreitägiges Fasten das gesamte Immunsystem regenerieren und erneuern kann, resistenter macht und entstandene Schäden repariert werden können:

„Wenn Sie hungern, versucht das System, Energie zu sparen, und eines der Dinge, die es tun kann, um Energie zu sparen, ist, viele der nicht benötigten Immunzellen zu recyceln, besonders diejenigen, die beschädigt werden können.“ (Dr. Valter Longo)

Mit einem erneuerten Immunsystem erhöhen wir die Chancen auf ein bis ins hohe Alter gesundes Leben. Fasten ist in vielen Kulturen eine seit Jahrtausenden bekannte und bewährte Methode, die viele positive Effekte auf unsere Gesundheit hat.

Begleitung des Seminars:

Faz´l Hermann Stein & Christoph Orphal

Email: wanderfasten@posteo.de

Hermann "Faz´l" Stein ist durch Rüdiger Dahlke ausgebildeter Fastenberater und Atemtherapeut. Seit über 25 Jahren begleitet er Menschen auf ihrer spirituellen und weltlichen Sinn-suche. Er ist Senior-Teacher im Inayati-Ordern, Yogalehrer und Retreat Guide. Kernstück seiner Arbeit ist es, Menschen darin zu begleiten und unterstützen, Zugang zu ihrem Herzen zu finden, der inneren Stimme wieder zu lauschen und den Heiler in sich zu entdecken.

Christoph Orphal ist Coach und begleitet Menschen in Veränderungsprozessen. Er bietet Achtsamkeitswanderungen an, die sowohl meditative Elemente als auch eine Schulung der Wahrnehmung beinhalten. Er bringt viele Jahre der Erfahrung im Fasten und in der Körperarbeit mit.

Anreise:

Mittwoch 18. November 2020, 17.00 Uhr Seminarbeginn

Ende:

Das Seminar endet mit einem gemeinsamen Fastenbrechen
Sonntag 22. November, ca. 11.00 Uhr

Maximale Teilnehmerzahl: 20 Teilnehmer

Veranstaltungsort:

Bio - AllgäuSeminarhaus, Uttenhofen 3, 88299 Leutkirch
<http://www.allgaeuseminarhaus.de>

Das Seminarhaus hat eine warme, familiäre Atmosphäre. Die Zimmer sind sehr ansprechend und haben jedes ihren eigene Charme. Dazu gibt es schöne, einladende, gemeinsame Badezimmer (shared bathrooms).

Kursgebühr: 300,- Euro (inklusive Fasten-Verpflegung)

Die Übernachtung ist nicht in der Kursgebühr enthalten und wird separat im Seminarhaus bezahlt. Sie hängt von der Art der Unterkunft ab. Es gibt Einzelzimmer (begrenzte Anzahl), Doppelzimmer (twin bed und double bed) und Mehrbettzimmer (ab 3 bis 4 Personen).

Einzelzimmer: 4 Nächte à 47€ = 188€

Doppelzimmer: 4 Nächte à 37€ = 148€

Mehrbettzimmer: 4 Nächte à 32€ =128€

Anmeldung per E-Mail an: wanderfasten@posteo.de

Um sich für das Seminar verbindlich anzumelden, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an wanderfasten@posteo.de. Sie erhalten dann von uns ein Anmeldeformular. Außerdem bitten wir Sie, als Anzahlung 100,- Euro auf das unten angegebene Konto zu überweisen, Verwendungszweck: „Fasten Allgäu“. Bitte auch den Teilnehmernamen angeben, falls dieser nicht mit dem Kontoinhaber übereinstimmt.

Nach der Anmeldung und dem Eingang der Anzahlung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen zum Seminar samt Wegbeschreibung zum Seminarzentrum.

Die Vergabe der Seminarplätze erfolgt entsprechend der Reihenfolge der Zahlungseingänge. Sobald das Seminar ausgebucht ist, sind Teilnehmer, die sich angemeldet haben, aber noch nicht bezahlt haben, automatisch auf der Warteliste.

Bei einer zu geringen Teilnehmeranzahl behalten wir uns vor, das Seminar spätestens 14 Tage vor dessen Beginn abzusagen und die angemeldeten Teilnehmer unverzüglich darüber zu informieren. Die Anzahlung wird dann selbstverständlich zurückerstattet.

Stornobedingungen:

Wenn Sie keinen Ersatzteilnehmer/in vermitteln können, fallen ab dem 18. Oktober (ab einem Monat vor Seminarbeginn) 100,- Euro Stornokosten an. Bei Abmeldung ab dem 4. November (zwei Wochen vor Seminarbeginn) sowie bei Nichterscheinen ohne Abmeldung wird die volle Kursgebühr fällig.

Kontodaten:

Empfänger: Hermann Stein

IBAN: DE59 4306 0967 8236 6822 00

BIC: GENODEM1GLS