



Gelassenheit & Achtsamkeit üben mit Fasten

Fasten, Gelassenheit und Achtsamkeit – ein Trio, das wie ein Bollwerk auf unsere Gesundheitserhaltung wirkt

Eine Lebensweise, die dem Leben mit neu gewonnener und ruhiger Ausgeglichenheit begegnet.

Chaos, Stress, türmende Alltagsaufgaben, nervende Mitmenschen, Termine ohne Ende... Und mittendrin höchste Gelassenheit und inneren Frieden empfinden. Ehrlich, das wünschen wir uns in solchen Situationen. Oder wenn unser Kopf in Dauerbetrieb ist und nur noch denkt, debattiert, sich sorgt, überlegt? Wie kommen wir aus einem solchen Kopfkarrussell heraus? Über Achtsamkeit, im Augenblick sein, finden wir Ruhe und Entspannung.

Das Fasten beschränkt uns nicht nur auf das Wesentliche, sondern die innere Energie wird wiedergewonnen und freigesetzt. Fasten befreit unseren Kopf und führt zu geistiger Klarheit. Des Weiteren wirkt das Fasten bei vielen Erkrankungen nachweislich heilend und vorbeugend und ist der Schlüssel zu unserer Gesundheit. Fasten kurbelt nicht nur den Stoffwechsel an, sondern stärkt auch unser Immunsystem.

Wann und wo?

Fastengruppe vom 23. – 30. März 2020 – im Haus Monbijou

Wir üben mehr Gelassenheit & Achtsamkeit in unser Leben einfließen zu lassen und nutzen das Fasten als Grundlage dazu. Auch dabei gelassener und achtsamer zu werden? Wir fasten in der Gruppe, vom Montag 23. – 30. März 2020. Melden Sie sich frühzeitig an (siehe Inserat). Die Begleitung mit Tipps & Tricks rund ums Fasten, findet wieder durch die Frauengemeinschaft Weggis statt. Treffpunkt jeweils im Haus Monbijou an der Rigiblickstrasse.

Info-Abend am Samstag, 14. März 2020

Fasteninformationen erhalten Interessierte am Info-Abend am Samstag, 14. März 2019 um 18.00 Uhr im Kurhaus St.Otmar bei Maya Bachmann.

Die Frauengemeinschaft Weggis