

FASTEN – und GESUNDHEITSWOCHE im Kloostergut Harpfetsham – Deutschland – 2011/2012

Den inneren Heiler aktivieren



In der Stille und Abgeschlossenheit des Kloosterguts Harpfetsham, schön gelegen im Herzen des Chiemgaus (Nähe Waginger See), wollen wir eine besondere Gesundheits- und Fastenwoche erleben.

Fasten ist eine Reinigung für Körper, Geist und Seele. Es wird in allen Kulturen der Welt seit tausenden von Jahren praktiziert. Fasten hat nichts mit Hungern, einer Diät, Abnehmen oder Entbehren zu tun, sondern mit bewusstem Verzicht, Loslassen von alten Gewohnheiten und sich wieder Zeit nehmen für Einkehr und Besinnung. Gerade in unserer Zeit, wo sich Viele in der Hektik des Alltags und im Überfluss gefangen fühlen, von Krankheiten, Allergien, Bluthochdruck und anderen Beschwerden geplagt sind, ist es wichtig, wieder Zeit zu haben, um sich zu spüren, sowie dem Leben wieder eine neue Richtung zu geben.

Beim Fasten wird im Weniger das Mehr spürbar. Im Freiraum der entsteht, werden neue Energien frei, die uns helfen, bewusster und achtsamer mit uns und anderen umzugehen.

Auf der körperlichen Ebene wird entlastet, entgiftet, der Darm gereinigt und unserer „inneren Arzt“ aktiviert. Außerdem wird das Immunsystem gestärkt, die Haut wird schöner, das Gewebe wird entschlackt und der Kopf wird klarer. Auf der inneren Ebene wird beim Fasten genau so verdaut und verarbeitet wie auf der körperlichen Ebene. Dabei entsteht ein neues Körpergefühl, was zu tiefem seelischen Wohlbefinden und zu inneren Frieden führt.

Wir haben ein einzigartiges Fastenprogramm für Gesundheit und Wohlbefinden für Sie zusammengestellt, in dem Sie Kraft tanken können. Kompetente Fastenleitung, ganzheitliche Behandlungen und die Stille des Kloosters lassen diese Woche zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Unter der liebevollen Fastenleitung von Sandra Memmo werden die Teilnehmer durch den Tag und durch die Woche begleitet. Morgendliche Qi Gong - und Yogaübungen, täglich ganzheitliche Anwendungen wie Ganzkörpersalzmassage, Fußmassage, Naturkosmetik, Aloe-Honigmassage, Body Talk, Cranio Sacral, frisch zubereiteter Leberwickel, Einläufe, gemeinsame Gesprächsrunden, Meditationen, Vorträge, Wanderungen und ein Besuch der Rupertus Therme in Bad Reichenhall bilden ein erfüllendes Fastenprogramm.

Unsere Woche beginnt mit einem Entlastungstag und dem Abführen, fünf Fastentagen, an denen die Teilnehmer nur frische Tees, BIO - Säfte, frisch gekochte BIO - Gemüsebrühen und Quellwasser zu sich nehmen. Wir schließen die Woche gemeinsam mit dem Fest des Fastenbrechens ab und erleben den ersten Aufbau- und Aktivierungstag.

Unsere Leistungen im Überblick :

- ❖ 6 Übernachtungen im Einzelzimmer mit eigener DU/WC und ein Mittagessen (Entlastungstag).
- ❖ Morgendliche Qi Gong - und Yogaübungen à 60 Min.
- ❖ Täglich verschiedene Tees, sowie Fastensuppe aus Biogemüse, BIO Obst- bzw. Gemüsesäfte , Verpflegung am Aufbau- tag.
- ❖ Fastenleitung inkl. Vollzeitbetreuung, 4 x Behandlungen à 45 Min. (Aloe – Honigmassage mit Rückenmassage, Salz-Ölmassage & Naturkosmetikanwendung im Gesicht, Cranio Sacral Behandlung oder Body Talk Balance, Fußmassage)
- ❖ Leberwickel – Abführen – nach Bedarf: 2 – 3 x Einläufe
- ❖ 1 x Ausflug zur Quelle nach Tittmoning
- ❖ Geführte Meditationen
- ❖ Gesprächsrunden, Balanceübungen und Gesundheitsvorträge zu den Themen : Fasten, Gesunder Darm, Aktive Leber, ganzheitliche Ernährung, Kräuterkunde etc.
- ❖ Gesundheitsmappe und Anleitung / Rezepte für die Aufbauwoche zu Hause

Daten 2011: 03.02. – 09.02.2011 und 23.05. – 29.05.2011

Daten 2012: 09.04. – 15.04.2012 und 17.09. – 23.09.2012 und 16.10. – 22.10.2012

Kosten für die Woche mit allen Leistungen : Gesamtpreis : 650,--€

Der Gesamtpreis von 650,--€ setzt sich zusammen aus :

- 1.Übernachtung im Kloster und die Fastenverpflegung im EZ mit Dusche / WC pro Person : 260,--€
- 2.Fastenleitung, Betreuung, gesamtes Programm und alle Behandlungen pro Person : 390,--€incl. MwSt.

Leitung : Sandra Memmo – Fastenleiterin, Dipl. Ayurveda Spezialistin, Qi Gong Lehrerin, Ausbildung in Cranio Sacral, Body Talk, Kräuterkunde, Numerologie etc. In der Gesundheitsprävention seit 1990 tätig. Leitung des eigenen Lehrinstituts für Traditionelles Ayurveda und einer Praxis in Engelsberg. Weiteres zur Person und Angeboten unter www.ayurvedanet.net

Anmeldung / Informationen :

Sandra Memmo – Stangenbergstr. 9 – D – 84549 Engelsberg – Tel. 08634 – 986270
info@ayurvedanet.net