

Spiritueller
Basen- Fastenkurs
mit Übungen zum Körperwahrnehmen

“Weniger ist mehr”



Mehr wovon



?

Ein Informationsabend findet am
Donnerstag, den 21. März 2019 um 20 Uhr statt.

Melden Sie sich bitte bis zum 17.03.2019 zu diesem Abend an.

- ☺ Informationen zum Basen – Fasten
und Fasten für Gesunde
- ☺ Übungen zum Körperwahrnehmen
- ☺ Geistliche Impulse aus der Bibel

TERMINE:

Dienstag, 02.04.2019; Donnerstag, 04.04.2019;

Dienstag, 09.04.2019 und Donnerstag, 11.04.2019, jeweils 20 Uhr

Ort: Gemeinderäume der Evangelischen Kirche Grünberg

mit Sabine Kreuder (staatl. gepr. Diätassistentin)

und Birgit Kurmis (Anleiterin zum spirituellen Körperspüren)

Neben vielen Anleitungen und Ideen für das Basenfasten gibt es leichte Körperübungen, die helfen, achtsamer zu werden, um sich besser zu spüren. Das Fasten im Alltag erfordert eine gute vorausschauende Planung. Daneben ist es auch möglich im Alltag einzelne Mahlzeiten basisch zu gestalten. Der Kurs lädt ein, bewusst auf die individuellen Bedürfnisse zu achten, um sich nicht zu über- oder sich zu unterfordern.

Anmeldung Basenfasten 2019:

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ Wohnort: _____

Telefon: _____ Mailadresse: _____

Unterschrift:

Basenfasten oder Fasten für Gesunde

Fastenzeiten

1 - 2 Entschlackungstage

4 – 6 Basen- Fastentage

2 – 4 Aufbau tage

Sie benötigen für die Abende bequeme Kleidung und bequeme Schuhe.

Wer das Basenfasten nutzen möchte, um sich basischer zu ernähren oder im Alltag Körper, Geist und Seele stärken möchte, ist ebenfalls herzlich eingeladen.

Kosten:

80 Euro

Der Kurs ist ein aktives Gesundheitsangebot.

Veranstalterinnen:

Birgit Kurmis
Anleiterin zum Körperspüren
Seelsorgerliche Begleiterin
Stettiner Str. 38
35305 Grünberg
06401/2296078

Sabine Kreuder
Schulstraße 18
35305 Grünberg
06401 /904006

Varius@goldmail.de

<http://varius-gruppe.de/ernaehrung>

