



- Arbeitsbegleitendes Fasten
- Fastenwoche

*Hunger ist der beste Koch,
Fasten der beste Arzt*
O. Buchinger



Fastenangebote im Zentrum Tau

Herbst 2017

Arbeitsbegleitendes Fasten

Nicht jeder kann sich eine Woche Auszeit nehmen, um einen Fastenkurs zu besuchen. Damit Menschen ihre Verpflichtungen für die Familie oder ihre Arbeit für einen Fastenkurs nicht unterbrechen müssen, bieten wir ein arbeitsbegleitendes Fasten nach der Fastenmethode von Buchinger/Lütznert an. Das arbeitsbegleitende Fasten beginnt mit einem Einführungswochenende im Bildungshaus Schloss Rechtenthal (Tramin) und wird dann arbeitsbegleitend als Abendeinheit besucht. Die Gruppe trifft sich abends im Zentrum Tau mit dem Fastenleiter, tauscht Erfahrungen und Fragen zur Fastenerfahrung aus und erhält thematische und spirituelle Impulse.

FASTEN

Fasten ist ein alter Weg der Regeneration und der Heilung, der aus den sogenannten Naturheilverfahren stammt. Inzwischen belegen viele wissenschaftliche Untersuchungen, dass regelmäßiges Fasten eine einfache und sehr effektive Gesundheitsvorsorge darstellt und eines der besten Anti-Aging-Programme ist.



**Körper und Seele entlasten und dem
Leben neue Impulse schenken**

Fastenwoche: Fasten, schreiben, meditieren und wandern

Sich eine Auszeit nehmen, aus dem Alltagstrott aussteigen, entspannen, Überflüssiges loslassen und für Neues Raum schaffen: Das sind die Ziele der Fastenwoche. Gefastet wird nach der Fastenmethode von Buchinger/Lützner. Dabei wird keine feste Nahrung zu sich genommen, wohl aber Fastengetränke und Gemüsebrühe. Die Fastenwoche hat ein reiches Rahmenprogramm. Neben Einheiten zu Ernährungslehre und Ernährungspsychologie werden jeden Tag Schreibübungen angeboten, die den TeilnehmerInnen helfen, Gedanken und Gefühle zu ordnen, Belastendes aufzuarbeiten und kreative Ideen für die Zeit danach zu entwickeln.

ORGANISATORISCHES

ARBEITSBEGLEITENDES FASTEN

TERMINE: Sa 21. Okt, 16 h – So 22. Okt, 16 h im
Bildungshaus Schloss Rechtenthal/Tramin;
23. - 27. Okt, jeweils 18 - 19.30 h im Zentrum
Tau/Eppan
LEITUNG: Dr. Georg Reider, Fastenleiter der
Deutschen Fastenakademie
KURSBEITRAG: 240,- € (Inkl. Unterkunft und
Verpflegung Schloss Rechtenthal)
ANMELDESCHLUSS: 6. Oktober 2017

FASTENWOCHE 2017

TERMIN: Sa 28. Okt, 16 h – Fr 3. Nov, 10 h
ORT: Bildungshaus Schloss Rechtenthal
(Tramin/Südtirol)
LEITUNG: Dr. Georg Reider, Fastenleiter der
Deutschen Fastenakademie, Schreibtrainer
KURSBEITRAG: 620,- € (inkl. Unterkunft und
Verpflegung Schloss Rechtenthal)
ANMELDESCHLUSS: 13. Oktober 2017

INFORMATION UND ANMELDUNG: Zentrum Tau · info@zentrum-tau.it
Tel. 0471 96 41 78 (Mo - Fr 8.30 - 12.30 Uhr)



Pillhofstraße 37 · 39057 Eppan (BZ) · Italien

Tel. +39 0471 96 41 78 (Mo - Fr 9.00 - 12.30)
Info@zentrum-tau.it

www.zentrum-tau.it