



- 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/Lützner 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

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

### 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



**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**