

Fasten nach Buchinger-Lützner

Oktober-November 2018

Regeneration für Körper und Geist durch Bewegung, Entspannung und Besinnung

In alten Kulturen haben Menschen immer dann gefastet, wenn sie wussten, dass sie etwas Wichtiges für ihr Leben tun mussten: das Leben entlasten, dem Leben eine neue Richtung geben oder die Freude und Frische des Lebens wiederfinden.

Die Ärzte Dr. Otto Buchinger und Dr. Helmut Lützner haben die Urelemente des Fastens zusammengefasst. Damit Fasten seine ureigene Kraft entwickeln kann, braucht es neben der Fastenpraxis Bewegung, Entspannung und Besinnung. All diesen Elemente wird in den Angeboten des Zentrum Tau Aufmerksamkeit geschenkt.

Fasten heißt loszulassen, zuzulassen und neu zu werden. Durch den Fastenprozess wird nicht nur der Körper, sondern auch der Geist angeregt, Altes loszulassen. Das loszulassen, was abgeschlossen ist, erfordert Bewusstheit und Achtsamkeit. Ohne diese schwelen diese Dinge oft unter der Oberfläche des Bewusstseins. Wie gut tut doch immer wieder die Einsicht, Abgeschlossenes oder Unangenehmes sein lassen zu dürfen.

Die Fastenerfahrung unterstützt auch das Zulassen. In dieser Zeit der Entspannung kommen sehr oft neue Ideen und Einsichten. Auch das Neue und unsere Kreativität brauchen Raum und Achtsamkeit. Wenn Raum und Zeit für unsere tieferen Bedürfnisse und Fähigkeiten geschaffen werden, „erscheinen“ sie. Erkenntnisse, Sehnsüchte und Einsichten aufzuschreiben, ist hilfreich und heilsam. Es ist hilfreich, weil Erkenntnisse wieder verblassen und vergessen werden, wenn wir sie nicht aufschreiben und es ist heilsam, weil Schreiben unsere Gedanken ordnet und klärt und unseren Gefühlen eine Gestalt gibt.

Loslassen und zulassen sind die Voraussetzungen dafür, dass sich Neues bilden kann. Oft treffen Menschen beim Fasten eine Entscheidung, die sie lange vor sich hergeschoben oder hinter sich hergezogen haben. Beides belastet unsere Lebendigkeit und Beweglichkeit und kostet viel Energie.

Bewegung, Entspannung und Beruhigung der Seele

Jeden Tag machen wir einen Morgenspaziergang mit Übungen. Im Laufe des Tages wird der Leberwickel gemacht und genügend Zeit für persönliche Zeiten der Entspannung und der Ruhe eingeplant. Die Meditation am frühen Abend ist ein Weg, die Seele zu beruhigen, die Bilder, Worte und Gedanken des Inneren loszulassen und dadurch einen Zustand tiefer Entspannung anzuregen.

DER KURSORT (CASTELFEDER/MONTAN)

ist ein Biotop außerordentlicher Schönheit und Wirkung, innerhalb von welchem ein Fahrverbot für Autos herrscht. Am Hügel von Castelfeder begegnet man den Spuren einer vorchristlicher Siedlung, Mauerresten aus der Zeit nach dem Zusammenbruch des Röm. Reiches und eine bezaubernde Naturlandschaft. Die aus Griechenland heimkehrenden Maler der Romantik nannten den Hügel von Castelfeder „Arkadien Tirols“. Das Biotop ist über 100 Hektar groß und hat die archaische Kulturlandschaft bewahrt, die den Besucher Jahrtausende zurückversetzt, in eine Zeit in der rätische Hirten ihre Schafe und Ziegen weideten. Dieser besondere Ort ist für die Wanderungen in der Gruppe sehr geeignet und lädt die Kursteilnehmer während der persönlichen Zeit zu Rückzug, Entspannung und Muße ein.

Information & Anmeldung:

Zentrum Tau
Pillhofstraße 37
39057 Eppan

info@zentrum-tau.it
Tel. 0471 964178
www.zentrum-tau.it

Leitung: Dr. Georg Reider, ärztl. geprüfter Fastenleiter der Deutschen Fastenakademie,
Schreibtrainer, Counselor Supervisor

**Wir essen (und fasten) wie wir leben.
Was wir mit der Nahrung machen, machen wir mit uns selbst.
Essen (und fasten) ist ein Ausdruck davon was wir in unserer Tiefe von uns glauben.**

Geneen Roth

Ablauf einer Fastenwoche nach Dr. Buchinger

- Zwei bis drei Entlastungstage zur Vorbereitung zu Hause, um den Geist und den Körper auf das Fasten einzustimmen. Während der Entlastungstage sollte man auf Fleisch, Weißmehlprodukte, Kaffee, Zucker und Alkohol verzichten
- Fastenbeginn mit Darmreinigung (Glaubersalz)
- Fastennahrung: Kräutertees, Wasser, Obst- und Gemüsesäfte und einmal täglich Gemüsebrühe; regelmäßige Einläufe
- Fastenbrechen nach 5 Tagen mit einem Apfel, einem Bratapfel oder einer Karotte
- Zwei bis drei Aufbautage nach dem Fasten

Besinnung findet in den Impulsen zu Ernährung und Lebensstil, in der Meditation und in den Schreibübungen, die täglich angeboten werden, statt. Es ist auch genügend persönliche Zeit vorgesehen, die Gelegenheit für persönliche Vertiefung und Auseinandersetzung mit den angesprochenen Themen oder für persönlichen Fragen bietet.

Was Sie erwartet:

- *Einführung in und Begleitung der Fastenpraxis*
- *Morgenspaziergang mit Bewegung*
- *Impulse zu aktuellen Lebensthemen*
- *Gespräche und Diskussionen*
- *Eine mit Liebe und Achtsamkeit vorbereitete biologische Fastenernährung*
- *Wanderungen*
- *Stillemeditation*
- *Persönliche Zeiten*
- *Schreibübungen*

ORGANISATORISCHES

Wir bieten zwei unterschiedliche Modelle zur Auswahl:

FASTENWOCHE

TERMIN: So 21. - Sa 27. Oktober 2018
ORT: Ferienhaus Castelfeder
(Montan/Südtirol/Italien)
LEITUNG: Dr. Georg Reider, Fastenleiter der Deutschen Fastenakademie, Schreibtrainer, Counselor Supervisor
KURSBEITRAG: 620,- €
(inkl. Unterkunft und Fastenverpflegung)
ANMELDESCHLUSS: 12. Oktober 2018

ARBEITSBEGLEITENDES FASTEN

TERMIN: Sa 27. Oktober – Fr 2. November 2018
ORT: Einführungswochenende im Ferienhaus Castelfeder (Montan), Mo - Fr jeweils 18 - 19.30 h im Zentrum Tau/Eppan
LEITUNG: Dr. Georg Reider, Fastenleiter der Deutschen Fastenakademie, Schreibtrainer, Counselor Supervisor
KURSBEITRAG: 240,- € (Inkl. Unterkunft und Verpflegung beim Einführungswochenende im Ferienhaus Castelfeder)
ANMELDESCHLUSS: 19. Oktober 2018

**Information & Anmeldung: Zentrum Tau/Eppan (I)
info@zentrum-tau.it · Tel. 0471 964178 · www.zentrum-tau.it**