



BILDUNGSCHAUS
ST. MICHAEL

DIÖZESE
INNSBRUCK



Fasten mit allen Sinnen

HEILFASTEN NACH DR. F. X. MAYR

01.-08.05.2022

24.09.-01.10.2022

Foto: Pixabay

Fasten mit allen Sinnen bietet Gelegenheit, der Hektik und Reizüberflutung des Alltags zu entkommen: Durch eine umfassende Reinigung von Körper, Geist und Seele bauen Sie Stress und Verspannungen ab.

Die Fastenwoche enthält folgende Elemente:

- Fasten mit Milch, Brot und Kräutertee (nach Dr. F.X. Mayr) bewirkt eine Selbstreinigung und Regeneration des Körpers. Die Sinne werden geschärft und das Essverhalten geschult.
- Vorträge zum Thema: Fasten – Ernährung – Gesundheit
- Meditation in verschiedenen Formen wie Kontemplation, meditatives Tanzen, Qi-Gong

Zur Vorbereitung kann schon zu Hause auf Kaffee, Nikotin und Alkohol verzichtet und eine leichte Kost bevorzugt werden. Es ist empfehlenswert, warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, eine Wärmeflasche, Thermoskanne, Wander- und Hausschuhe, ev. Stöcke, einen kleinen Rucksack, Regenschutz, mitzubringen.

Termin Frühling:

Sonntag,	01.05.2022	18.00 Uhr
Sonntag,	08.05.2022	13.00 Uhr

Termin Herbst:

Samstag,	24.09.2022	18.00 Uhr
Samstag,	01.10.2022	13.00 Uhr

Anmeldeschluss:

22.04., 16.09.2022

Kosten pro Termin:

Kursbeitrag:	€ 230,00
Fastenkost/Unterkunft im EZ:	€ 462,00

Informationen zu den Stornobedingungen sowie zum Datenschutz erhalten Sie auf unserer Homepage bzw. telefonisch an der Rezeption.

Auf Anfrage ist eine günstigere Unterkunft im Haus Canisius möglich. Bitte wenden Sie sich an die Rezeption.

Mit:

Andreas Wuchner
Heilpraktiker und Meditationsleiter
www.wuchner-fasten.de



Anmeldung und Information:

Diözese Innsbruck
Bildungshaus St. Michael
Schöfens 12
6143 Pfnos/Matrei am Brenner
T +43 5273 6236
st.michael@dibk.at

www.dibk.at/st.michael