

BILDUNG  
ST. MICHAEL



# Fasten mit allen Sinnen

HEILFASTEN NACH DR. F. X. MAYR

20. - 27.04.2024

27.09. - 04.10.2024

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:

Samstag, 20.04.2024 18.00 Uhr bis  
Samstag, 27.04.2024 13.00 Uhr

### Termin Herbst:

Freitag, 27.09.2024 18.00 Uhr bis  
Freitag, 04.10.2024 13.00 Uhr

### Kosten pro Termin:

Kursbeitrag:	€ 250,00
Fastenkost/Unterkunft im EZ im Haupthaus:	€ 504,00
im Canisiushaus:	€ 399,00

### Anmeldeschluss:

05.04.2024  
13.09.2024

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

### Mit:

Andreas Wuchner  
Heilpraktiker und Meditationsleiter  
[www.wuchner-fasten.de](http://www.wuchner-fasten.de)

Anmeldung und Information:  
St. Michael  
Schöfens 12  
6143 Matrei am Brenner  
T +43 5273 6236  
[st.michael@dibk.at](mailto:st.michael@dibk.at)

