



Fasten mit allen Sinnen

HEILFASTEN NACH DR. F.X. MAYR

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. So kann innere Ruhe und Offenheit für die tiefere, göttliche Wirklichkeit wachsen.

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

*In der Einfachheit liegt die wahre Vollendung.
Das Weglassen befreit und lässt uns den Geschmack
am Leben wieder entdecken.*

Andreas Wuchner





Vorbereitung:

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 Wärme flasche, Thermoskanne, Wander- und Hausschuhe, ev. Stöcke, einen kleinen Rucksack, Regenschutz, mitzubringen.

Termine:**Frühling**

Samstag, 04.05.2019 18.00 Uhr

Samstag, 11.05.2019 13.00 Uhr

Herbst

Sonntag, 29.09.2019 18.00 Uhr

Sonntag, 06.10.2019 13.00 Uhr

Kosten:

Kursbeitrag: € 200,00

Fastenkost/Unterkunft
im EZ: € 395,50Tagessatz für TN
ohne Unterkunft: € 15,00**Anmeldeschluss:**

26.04. bzw. 20.09.2019

Referent:**Andreas Wuchner**Heilpraktiker und Meditations-
leiter (Ausbildung im Geistli-
chen Zentrum in Saasbach /
Freiburg); von 1989 - 1993 Leiter
der Heilfastenstätte St. Hilde-
gard in Beuron; seither selbständig
als Leiter von Heilfastenkursen
www.wuchner-fasten.de**Anmeldung und Information:**

Diözese Innsbruck

Bildungshaus St. Michael

Schöfens 12

6143 Pfons/Matrei am Brenner

T. +43 5273 6236

st.michael@dibk.at**Stornobedingungen:** Ihre Anmeldung/Reser-
vierung ist verbindlich. Wir bitten Sie um eine
schriftliche Stornierung. Melden Sie sich vor dem
Anmeldeschluss ab fallen keine Stornogebühren
an. Bei einer Stornierung ab dem Anmelde-
schluss stellen wir 90% des gesamten Arrange-
mentpreises (Kursbeitrag und Übernachtung /
Verpflegung) in Rechnung.