



## **Fasten - einmal anders - mit Yoga, Klang und Kräuterkunde**

Eine Woche lang - sanftes Fasten im Verbund mit kleinen, effektiven Yogaübungen zur Schulung der eigenen Wahrnehmung, dazu Klangschalenmassage und Kräuterkunde - wir wollen uns zusammen darauf einlassen, anspannende und entspannende Situationen gemeinsam zu erleben, zu genießen und uns auch ein wenig darüber austauschen, was bei Jedem so passiert.

Das Fasten wird kein Null-Fasten sein, sondern wir werden die Wirkung der einzelnen Wild-Kräuter für uns erspüren, kleine Suppen zu uns nehmen und im Wechsel von Körperübungen und Ruhephasen die Auswirkungen auf unsere Körper wahrnehmen.

Im Klang bei der Klangschalenmassage genießen wir einfach nur unser Dasein, so wie es sich gerade zeigt, auch hier sind wunderbare Erfahrungen möglich, die uns bereichern können.

Diesen Aspekten widmen wir uns jeweils bei der Wahrnehmung des Fastens und beim Yoga:

Sonntag - Vorbereitung, Montag - Reinigung, Dienstag - Sammeln, Mittwoch - Haben und Halten, Donnerstag - Stärken, Freitag - Entspannen

Jeden Tag gehen wir dabei in die uns umgebende wunderbare Natur - bitte an wettergerechte Kleidung, Sitzunterlage, eine Yoga- oder Gymnastikmatte sowie evtl. Schreibzeug denken.

Maximal zehn Teilnehmer

**Termin:** SO, 02.04., 18 Uhr bis FR, 07.04.2017, 15 Uhr

**Kursgebühr:** 330,- (Wochenkurs)

**Frühbucher:** 300,- bei Anmeldung bis 31.12.2016

Anmeldung unter: [anschotten@freenet.de](mailto:anschotten@freenet.de)

Wer möchte, kann im Kunsthof Maxen in sehr schönen, komfortablen Zimmern mit Dusche/WC wohnen.