



FASTEN und FELDENKRAIS

Termin

24.4.2022 –

29.4.2022

19:00 – 21:00

Vorbesprechung
flexibel, einige
Tage vorher

Onlinekurs

Kosten: € 160 -

Freudvolle, angenehme, leichte Bewegungen und Nahrung in Form von Kräutertees, frisch gepressten Säften sowie klarer Gemüsebrühe ergänzen sich in dieser Woche perfekt!

Heilfasten bedeutet, für eine bestimmte Zeit bewusst auf Nahrung zu verzichten. Der gesamte Organismus bekommt dadurch die Möglichkeit sich selbst zu reparieren und zu reinigen. Sind die Verdauungsorgane entleert und die Muskeln entspannt, entsteht mehr Raum. Die Organe können sich nun neu positionieren und ihre Aufgaben bestmöglich erfüllen.

Sanfte und bewusste Bewegungen mittels der *Feldenkrais*® Methode lösen Verspannungen, die Beweglichkeit wird unterstützt, verbesserte Selbstwahrnehmung, Zentrierung, Klarheit und Neuausrichtung entstehen leicht und wie von selbst.

Wir, Wilma (diplomierte Ernährungstrainerin & Fastenbegleiterin) und Ralf (*Feldenkrais*®-Lehrer, Physiotherapeut, Gesundheitstrainer), beide mit langjähriger Erfahrung in diesen Bereichen, begleiten euch bestmöglich durch diese Zeit.