**FASTEN und FELDENKRAIS = FASTENKRAISEN**



**Was verbirgt sich hinter „Online-Fastenkraisen“?**

In diesem Online-Kurs könnt Ihr ganz bequem - von Zuhause aus - das Beste aus Fasten und Feldenkrais mitnehmen und für Euch umsetzen.

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.

**Klingt interessant, aber ihr habt immer noch kein klares Bild davon?**

Kein Problem: Hier kommen **wir** ins Spiel:

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

Kostenbeitrag: Euro 150, -

Termin: 22.3.2021 – 27.3.2021

jeweils von 19Uhr – ca. 21 Uhr

Vorbesprechung: 16.3.2021 um 19 Uhr!

Ort: Online- Fastenkraisen-Raum

Genauere Details werden einige Tage vor Kursbeginn ausgeschickt

Anmeldungen und Anfragen bitte bis spätestens 15.3.2021!

Wir freuen uns auf euch!

Wilma & Ralf

**Wilma Bürger**

Christof-Martin-Wieland-Straße 9

A-9020 Klagenfurt

Mob: +43 (0)664 332 16 64

E-Mail: wilma-gesundessen@gmx.at

<https://www.wilma-gesundessen.com>



**„Lebendig ist, wer liebt!“**

***(Ralf Eggartner)***

**Feldenkrais
        Physiotherapie
                 Jeremy Krauss Approach**

***für Kinder und Erwachsene***

**+43(0)6507378412**

[**www.ralf-eggartner.at**](http://www.ralf-eggartner.at)

**kontakt@ralf-eggartner.at**