



# FASTEN AUF ISCHIA NAHRUNG FÜR KÖRPER & SEELE

27.03. – 03.04.22

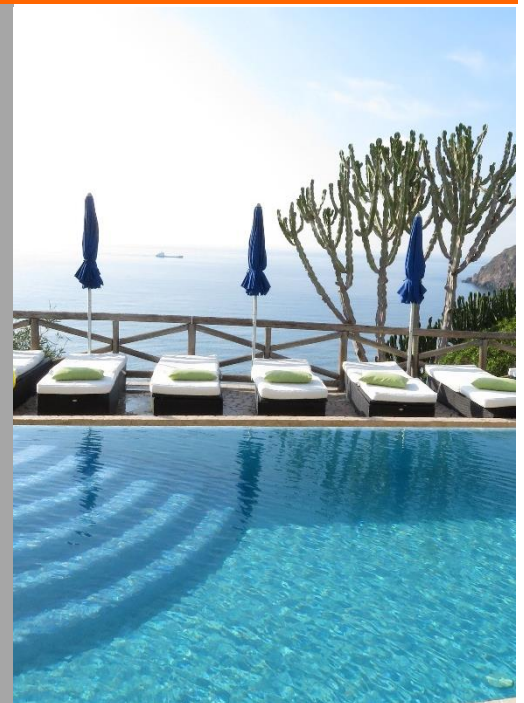
16.10. – 23.10.22

## DER ORT

Die Vulkaninsel Ischia im Golf von Neapel bietet uns einen idyllischen Rückzugsort, um vor Beginn der dunklen Jahreszeit noch einmal zu regenerieren und uns neu auszurichten.

Das Agriturismo Il Giardino del Nonno (der Garten des Großvaters) liegt absolut ruhig zwischen Berg und Meer. Von dort haben wir einen verzaubernden Blick auf das Fischerdorf Sant Angelo, die Bucht des Maronti Strandes und die Insel Capri.

Eine traumhafte, terrassenförmige Gartenanlage, in der die einzelnen kleinen Häuser stehen, bietet viele Möglichkeiten zum Entspannen. Zwei Thermalpools mit Wasser vulkanischen Ursprungs im Freien fördern unser körperliches Wohlbefinden. Eine Thermalgrotte und die Natursauna erfüllen unsere Wünsche nach Wärme und Erholung. Den Maronti Strand mit seinen heißen Fumerolen erreichen wir in fünf Minuten zu Fuß.



## DAS FASTEN

Fasten wirkt wie ein Neustart für Körper, Seele und Geist – so als hätten wir die Reset-Taste gedrückt.

Bewusst verzichten wir für einen begrenzten Zeitraum auf feste Nahrung und erleben, wie wenig wir zum Leben benötigen. Wir lernen, wieder selbst über unsere Ess- und Lebensgewohnheiten zu bestimmen.

Die gemeinsame Zeit des Fastens ist ein großer Gewinn. Wir sparen ca. zwölf Stunden, die wir nicht für die Verdauung benötigen.

Wir sensibilisieren unsere Körperwahrnehmung.

Wir horchen in uns hinein und hinterfragen lieb gewonnene Gewohnheiten. Wir gehen achtsamer mit uns, unseren Mitmenschen und unserer Umwelt um.

Das Fastenbrechen ist ein besonders inspirierender Moment, der uns mit der neugewonnenen Energie in den Alltag starten lässt.



## DAS SEMINAR

Fasten ist eine hervorragende Möglichkeit, um neue Energien zu wecken und der inneren Stimme wieder näher zu kommen.

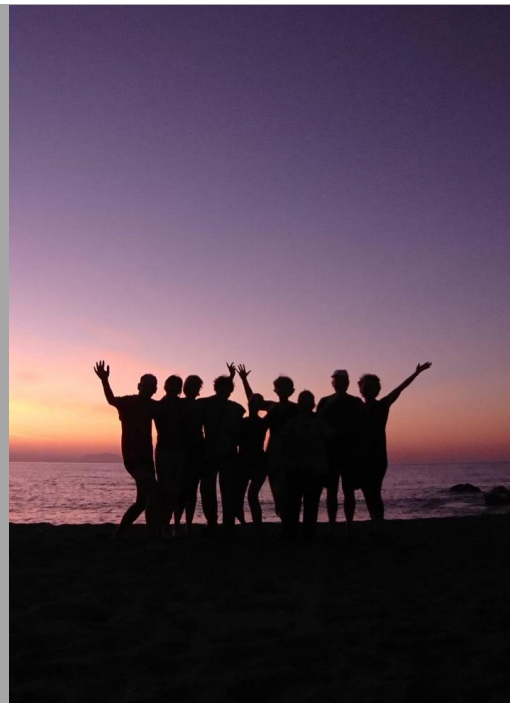
Die Fähigkeit des Fastens ist dem Menschen angeboren.

Doch häufig lassen wir dieses uns innewohnende Kraftpotenzial verkümmern; häufig weil unsere modernen Lebensumstände scheinbar zu wenig Raum dafür lassen oder weil wir glauben, nicht ohne Essen leben zu können.

Mit dem Seminar lade ich Sie ein, sich diese uralte Energiequelle wieder zu erschließen.

Aus der besonderen Verbindung zwischen Fasten und diesem wunderbaren Ort mit seinen Thermalquellen und dem Meer erwacht eine ganz eigene Dynamik, die uns zusätzlich trägt und beflügelt.

*„Magische Momente am Morgen“*



## DAS PROGRAMM

Das Fasten wird eingeleitet mit zwei Entlastungstagen zu Hause.

Sie erhalten vorab eine ausführliche Anleitung, wie Sie sich auf das Fasten und unsere gemeinsame Zeit einstimmen können.

Am Anreisetag lernen wir uns bei leichter Abendkost kennen.

Es ist Zeit für den Ausblick auf die Woche und erste Fragen.

Die Woche ist geprägt von Fastenspeisen am Morgen, Mittag und Abend (Tee, Obst- & Gemüsesaft, Brühe).

Wir starten und beschließen die Tage gemeinsam mit Übungen aus dem Bereichen Achtsamkeit, Yoga, Qi Gong oder Meditation sowie kurzen Impulsen. Tägliche Kurzvorträge zur Anleitung des Fastens, der Ernährung und Darmgesundheit geben Anregungen für die Nachfastenzeit.

Daneben gibt es Zeit: zum (Früh)baden im Meer, in den Thermalpools oder in der Thermalgrotte; zur Erholung in der Sauna und auf den Terrassen; für Ausflüge in die Umgebung und Kreatives.

Ein Tag dient zur freien Verfügung. Das Fastenbrechen, ein leichter Kostaufbau und der gemeinsame Abschluss beschließen unser Seminar. Am Abreisetag stärkt uns ein leichtes Frühstück oder ein Lunchpaket.

Zur Unterstützung Ihrer persönlichen Prozesse biete ich als Systemische Therapeutin Einzelgespräche an.



**ANREISE** 27.03.2022

**ABREISE** 03.04.2022

Es besteht die Möglichkeit des Transfers mit Taxi & Fähre vom Flughafen Neapel zum Agriturismo Il Giardino del Nonno

### KOSTEN

Seminargebühr 450,00 €

Übernachtung & Fastenverpflegung:

Zu zweit DZ pro P ab 75,00 €

EZ ab 95,00 €

Transfer je Strecke

je nach TN-Zahl 45,00 – 90,00 €

Zusatzkosten für Ausflüge & Kreatives

## ANMELDUNG & INFOS

**Britta Kurp**

Heilpraktikerin

Systemische Medizin & Therapie

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin dfa

Freschenhausener Weg 2a

21220 Seevetal

Telefon 0 41 05-58 07 50

[britta@kurp-hp.de](mailto:britta@kurp-hp.de)

[www.kurp-hp.de](http://www.kurp-hp.de)