



FASTEN IM KLOSTER BURSFELDE – NAHRUNG FÜR DIE SEELE

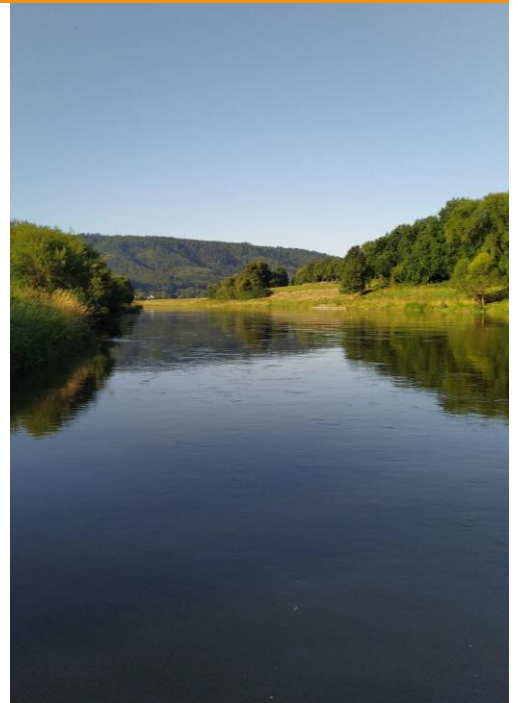
01.-07.05.2023

DER ORT

Das Kloster Bursfelde, als ehemalige Benediktiner Abtei (1093 gegründet) bietet Ihnen einen idyllischen Rückzugsort. Es liegt abgeschieden und malerisch zwischen der Weser und den Ausläufern des Bramwaldes. Viele Wege laden zum Wandern ein. Mit seiner über 900 Jahre alten Kirche, dem Tagungshaus „Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde“ und der Pilgerherberge, ist das Kloster für viele Menschen zu einem Ort der Ruhe, der Meditation und des Rückzugs geworden.

Der liebevoll gepflegte Klostergarten mit seinem Teich und Bachlauf inspiriert zur inneren Einkehr und Rückbesinnung. Das Glockengeläut am Morgen, zu Mittag und am Abend begleitet durch den Tag. Es kann Sie unterstützen, in einen neuen persönlichen Rhythmus zu kommen.

Der „Wonnemonat“ Mai lädt ein, sich zu generieren und neu auszurichten. Beleben Sie mit diesem besonderen Fastenkurs im Kloster Bursfelde Ihre Kraftpotentiale.



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 sich selbst 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 Fastenkurs im Kloster Bursfelde lade ich Sie ein, sich diese uralte Energiequelle wieder zu erschließen. Aus der besonderen Verbindung zwischen Fasten, leichten Wanderungen und Erholung an diesem besonderen Ort erwächst eine ganz eigene Dynamik, die uns zusätzlich trägt und beflügelt.



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 Darm-gesundheit geben Anregungen für die Nachfastenzeit. Leichte Wanderungen helfen über mögliche Fastenflauten hinweg. Daneben gibt es Zeiten zur individuellen Gestaltung und zum Hören, was am Ort klingt.

Das Fastenbrechen, ein leichter Kostaufbau und der gemeinsame Abschluss beschließen unseren Fastenkurs.

Zur Unterstützung Ihrer persönlichen Prozesse biete ich als Systemische Therapeutin Einzelgespräche an. Vier Wochen nach dem Fastenkurs lassen wir bei einem Treffen (online) diese besondere Zeit nachwirken. Für mehr Inspirationen informiere ich Sie in Vorträgen über meine Fastenangebote.

AN- UND ABREISE

01.05.2023 ab 16.00 Uhr
07.05.2023 nach dem Frühstück

KOSTEN

Seminargebühr 420,00 €

Übernachtung und
Fastenverpflegung im EZ 490,00 €

Zusatzkosten für Ausflüge
und Kreatives



ANMELDUNG UND INFOS

Britta Korp
Naturheilverfahren
Systemische Beratung und Therapie

Heilpraktikerin
Systemische (Familien-)
Therapeutin und Beraterin
Ärztlich geprüfte Fastenleiterin dfa
Freschenhausener Weg 2a
21220 Seebetel
Tel. 0 41 05 . 580 750
britta@korp-hp.de
www.korp-hp.de