

## ANMELDUNG

Ich melde mich an für die Veranstaltung:

von:  bis:

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ:  Ort:

Telefon:

Mail:

Geburtsdatum:

Die Anmeldung ist ausschließlich mit Erteilung einer Einzugsermächtigung gültig.

IBAN:

BIC:

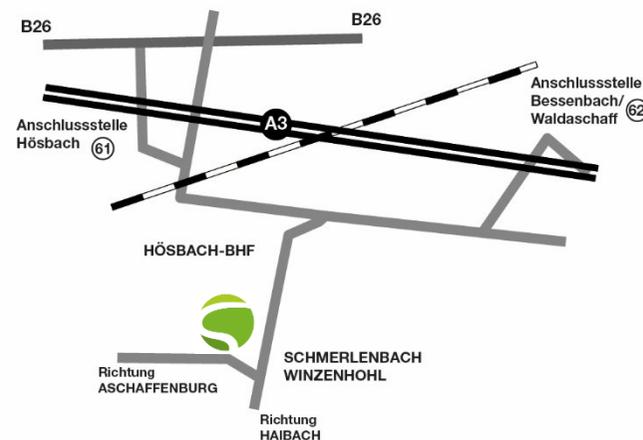
Bank:

Kontoinhaber:

Datum:  Unterschrift:

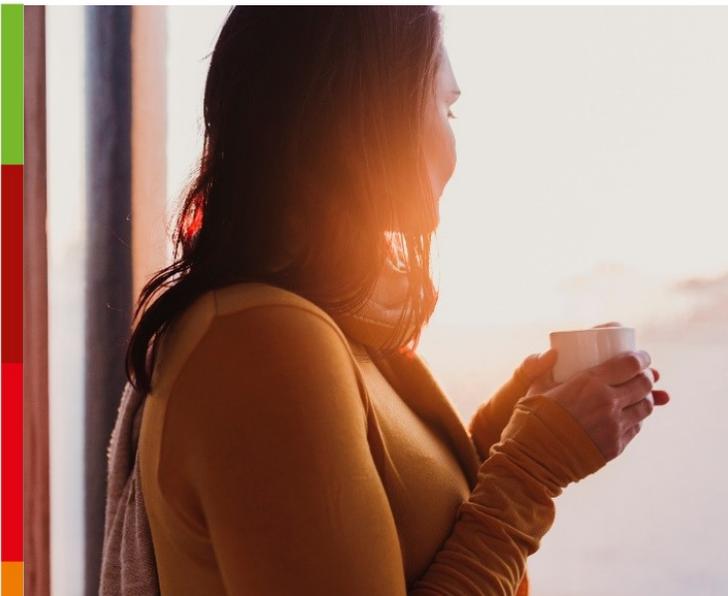


**Tagungszentrum Schmerlenbach**  
Schmerlenbacher Str. 8 | 63768 Hösbach  
Tel.: 06021 6302-0 | Fax: 06021 6302-80  
Mail: forum@schmerlenbach.de



Sie erreichen uns mit Bahn und Stadtbus.  
Weitere Informationen erhalten Sie unter  
[www.wissenswertes.schmerlenbach.de/anfahrt](http://www.wissenswertes.schmerlenbach.de/anfahrt)

Unsere Veranstaltungsangebote finden Sie auch  
im Internet unter [www.bildung.schmerlenbach.de](http://www.bildung.schmerlenbach.de)



## Schmerlenbacher Fastenwoche

Ganzheitlicher Fastenkurs  
in Begleitung

**Di. 02.03. – So. 07.03.2021**



Fasten nach der Buchinger-Methode in Verbindung mit Yoga ist eine ideale Kombination, um Reinigung, Kräftigung und Klarheit auf allen Ebenen unseres menschlichen Seins zu gewinnen. Zudem führt die sanfte tägliche Yoga-Praxis zu äußerlicher und innerlicher Aufrichtung und stärkt so die innere Kraft, den Herausforderungen unseres Lebens mit mehr Leichtigkeit zu begegnen.

Es kann manches aufblühen, was vergessen oder unterdrückt war.

### Das erwartet Sie konkret

- Fasten nach der bewährten Buchinger-Methode unter empathischer, kompetenter und erfahrener Begleitung
- Morgendliches Bewegungsprogramm, sanftes Yoga, Bewegungsmeditation
- Schulung der Körperwahrnehmung, Wanderung
- Entspannungseinheiten, Body-Scan, angeleitete und Stille-Meditationen, Atemübungen, Mittagsruhe mit Leberwickel, Schweige-Zeiten am Vormittag, ausreichend Zeit für sich zum Ruhen, Lesen, ...
- In eigener Verantwortung Auszeit von ständiger Erreichbarkeit, Informationsflut und Berieselung („digitales Fasten“)
- Klarheit über eigene Wünsche und Bedürfnisse
- Impulsvorträge zum Fasten, Säure-Basen-Haushalt, Gehirn- und Herzkohärenz
- Anleitung zu Essen und Verhalten während der Aufbau- und Ernährungstage für die Zeit nach dem Fasten
- Tägliche Austauschrunden, Einzelgespräch auf Wunsch
- Präventionseffekte wie Detox im körperlichen, seelischen und geistigen Bereich, Besserung evtl. körperlicher Beschwerden, Gewichtsabnahme, Disziplin üben

## Termin

**Di. 02.03. – So. 07.03.2021**

Beginn am Dienstag: 16:00 Uhr  
Ende am Sonntag: 13:00 Uhr

## Referentin

**Liane Engelmann**, Heilpraktikerin  
und Fastenleiterin



„Weit über die Dauer des Fastens hinaus schenken solche Fastentage mehr Wohlbefinden und Energie, geschärfte Sinne, Gelassenheit, mentale Stärke, Orientierung, ... kurzum eine neue Lebensqualität.“

## Kosten

**600,00 €** (inkl. Ü/spezieller Verpflegung)

Bild: Eva Blanco Fotografia /photocase.de

## Melden Sie sich online an.



[www.bildung.schmerlenbach.de](http://www.bildung.schmerlenbach.de)

## Anmeldebedingungen:

Die Anmeldung zu den Veranstaltungen ist ausschließlich mit Erteilung einer Einzugsermächtigung gültig.  
Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich.

Bei Rücktritt von der Anmeldung wird die Kursgebühr abzgl. einer Verwaltungs- und Ausfallgebühr von 10 % – mindestens aber 5,00 € - erstattet.

Schmerlenbach –  
Tagungszentrum des Bistums Würzburg  
Schmerlenbacher Straße 8  
63768 Hösbach