



Buchinger Heilfasten und kreative Biografiearbeit



Energien mobilisieren
Zeit für Besinnung
Neue Impulse spüren

Buchinger Heilfasten

ist für jeden Menschen ein besonderes körperliches und seelisches Erlebnis. Durch die Entlastung des Körpers, den Ausstieg aus dem gewohnten Alltag und die Selbstbesinnung kann der Fastende ungestört seine inneren Kräfte neu aktivieren. Hierdurch können Hilfestellung für Verhaltensänderungen und Anstoß für mehr Bewusstheit bezüglich Ernährung und Gesundheit entstehen. Dieser Prozess wird durch ein ausgewogenes Begleitprogramm maßgeblich unterstützt.

Kreative Biografiearbeit

fördert die Lebendigkeit und hilft bei der Verarbeitung lebensgeschichtlicher Themen, die durch das Fasten zum Vorschein gekommen sind. Schmerzhaftes Erinnerungen können verabschiedet werden, neue Ideen und Vorstellungen Form annehmen. Mit Hilfe von kreativen Medien, besonders Schreiben, wird das eigene schöpferische Potenzial angeregt, um Blockaden und überlebte Überzeugungen aufzulösen und zukunftsweisende Lebensperspektiven zu entwickeln.

Haus Klasing Nordseeinsel
Spiekeroog



www.haus-klasing.de

Herbst 2010

Frühling 2011

Kurs I
mit Biografieseminar

23.10. bis 31.10. 2010

Kurs II
mit Biografieseminar

26.03. bis 03.04. 2011

Kurs III

04.04. bis 11.04. 2011

Angebot

Übernachtung im EZ/DZ mit DU/WC
oder Etagedusche
Entlastungsmahlzeit am Ankestag
Leichtes Frühstück und Proviant
am Abreisetag
Fastenbegleitung
Fastenverpflegung

Begleitprogramm

Tägl. geführte Wanderungen
Yoga
Atem- und Entspannungsübungen
Meditation
Fastenunterstützende Ausleitungen
Gesprächskreise und Vorträge zu den
Themen Ernährung, Gesundheit,
Bewegung, Entspannung und
Verhaltensänderung

Kreative Biografiearbeit jeweils von Freitagabends bis Sonntagmittags

Für alle, die nicht fasten möchten oder
können, kann zu einem Aufpreis von
€ 8/Tag Basenkost angeboten werden.

*Alle Lebensmittel sind aus biologischem
Anbau und werden tägl. frisch zubereitet*

Anne Liesenjohann

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin,
Ernährungsberaterin
Trainerin für Verhaltensänderung,
Bewegung/Entspannung,
(Verband und Akademie für
unabhängige Gesundheitsberatung)
Yogalehrerin
VHS-Dozentin
Am Spitzenberg 47
66440 Blieskastel
Telefon 06842 538019
Telefax 06842 507860
A.U.Liesenjohann@t-online.de
www.fastenundgeniessen.de

Prof. Dr. Helga Grubitzsch

Literaturwissenschaftlerin,
Autorin und Kursleiterin für integrative
Poesie- und Bibliothherapie (DGPB-
Mitglied). Seit 2001 Seminare zum
kreativen und biografischen Schreiben
Kaleidoskop
Kreative Biografiearbeit
Delbrückstr. 4
28209 Bremen
Telefon 0421 3466647
Telefax 0421 3466646
info@kaleidoskop-kreativ.de
www.kaleidoskop-kreativ.de

Anmeldung

Name:
Vorname:
Straße:
Wohnort:
Tel.:
E-Mail:

Kurs Nr.:

- Buchinger Heilfasten
- Basenkost
- EZ
- DZ

Preise:
je nach Art und
Ausstattung der Zimmer
Fastenkurs
(7 Übernachtungen)
Fastenkurs mit Biografieseminar
(8 Übernachtungen)
von € 486 bis € 931

Datum Unterschrift