

Fasten- und Yogawoche auf dem Rosenhof



Fasten nach Buchinger mit Yoga, Meditation und Kreativität vom 27.3 - 2.4.2022
Kursleitung Irena Waldmeier

Das Fasten

Fasten ist der bewusste, freiwillige (im Gegensatz zum Hungern) Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit. Es ist eine Zeit der Ernährung von innen, die reinigt und regeneriert. In vielen Ländern ist das Fasten fester Bestandteil der kulturellen Tradition. Beim Fasten stellt sich die Produktion der Magensäure ein, darum empfinden wir auch keinen Hunger mehr und fühlen uns leicht und froh.



Getränke beim Buchinger Heilfasten

Tee, Bio-Fruchtsäfte, jede Menge Wasser oder Wasser mit Zitrone, ggfs. etwas Honig für den Blutzuckerspiegel.

Was bringt das Fasten

Der einwöchige Verzicht auf feste Nahrung ist nicht nur eine Entlastung für unser Verdauungssystem und die Organe, sondern fördert das Wohlbefinden in vielerlei Hinsicht: der Stresspegel sinkt, der Kopf wird klarer, die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu. Auch werden die Gelenke beweglicher und überflüssige Pfunde verschwinden. Fasten verjüngt, gibt Kraft und ist ein wunderbarer Start, wenn man vorhat, sich ein gesünderes Essverhalten anzueignen.

Fasten und Yoga

Diese Kombination bewirkt neben der körperlichen Reinigung auch eine seelische Klärung. Die bewusste Wahrnehmung des Körpers sowie des eigenen Denkens und Fühlens nimmt zu. Dies kann zu erhellenden Einsichten und einer inneren Entwicklung führen, die sich positiv auf Krankheiten auswirken können und das allgemeine Wohlbefinden steigern.





Der Ort

Der Rosenhof in Schwand (Foto links) liegt im Südschwarzwald und bietet genau die ruhige Umgebung, die es für so eine Fastenwoche und das Zu-Sich-Kommen braucht. Hier gibt es sehr schöne Wander- und Spazierwege mit herrlichen Ausblicken. Auch im Rosenhofgarten (Foto auf der ersten Seite oben) gibt es reichlich Platz für Entspannung, Yoga und Meditation. Ein schöner Saal mit Holzboden steht ebenfalls zur Verfügung.

Tagesablauf in der Fastenwoche

Während der Fastenwoche gibt es jeden Vormittag von 10 bis 11:30 ein Yoga-, Meditations- und Kreativitätsangebot von Irena Waldmeier. Nach der mittäglichen Einnahme des Fastengetränks ist Zeit für Ruhe, Spaziergänge, lesen, schreiben, einfach SEIN. Von 17 – 18 Uhr gibt es nochmals die Möglichkeit, mit Irena Yoga zu machen. Danach das abendliche Fastengetränk. Wir werden während des Fastens auch über Ernährung sprechen, so dass die nach der Fastenwoche anstehende Umstellung auf die Nahrungsaufnahme leichter fällt.

Vorbereitung

Zur Vorbereitung des Organismus auf das Fasten werden vor Beginn der Fastenwoche zu Hause zwei Entlastungstage durchgeführt. Das erleichtert den Einstieg. Die Anleitung dazu versendet Irena nach der der Anmeldung.

Wer noch nicht sicher ist, ob das Fasten für sie/ihn das Richtige ist, bespricht sich bitte mit seinem Hausarzt. Für Schwangere und Menschen mit Essstörung ist das Fasten keine geeignete Methode.

Bitte mitbringen

Decke und Yogamatte, bequeme Kleidung, ein eigenes Einlaufgerät.

Kursdaten

Kursort Rosenhof, Schwand 1, 79692 Kleines Wiesental

Webseite [Kulturraum Rosenhof »](#)

Kursbeginn Sonntag, 27. März 22 um 15 Uhr

Kursende Samstag, 2. April 22 um 12 Uhr

Teilnehmerzahl mindestens 5, maximal 10 Menschen

Irena Waldmeier, Riehen



Irena war Kinderkrankenschwester bevor sie sich mit 30 entschloss, ein Quer- und Blockflötenstudium zu absolvieren. Seither ist sie als Lehrerin für Quer- und Blockflöte wie auch als Yogalehrerin tätig. Mit Yoga hatte sie bereits als Zwanzigjährige begonnen und ihre Kenntnisse in zahlreichen Weiterbildungen erweitert und vertieft (Hatha-, Yin-, Partner-, Flow- und Kinderyoga). Irena hat über 20 Jahre hinweg Fasten & Yogakurse im Rahmen von Lehrerfortbildungen in Bildungshäusern und Klöstern der Region Basel gegeben. Eine weitere Passion von Irena ist das Malen. Ihre Bilder sind in Ausstellungen in Basel zu sehen.

www.irena-waldmeier.ch

Kursgebühr

Die Kursgebühr beträgt pro Person 770 € im Rosenhof-Einzelzimmer mit Dusche/WC.

Je nach Unterkunftsart- und Ort variieren die Preise:



Rosenhof

4 Gästezimmer verfügbar

EZ mit Dusche/WC pro Person 770 €

EZ mit Dusche/WC auf der Etage zur alleinigen Nutzung 710 €

DZ mit Dusche/WC mit 2 separaten Betten pro Person 710 €

[Mehr zu den Räumlichkeiten des Rosenhofs »](#)



Hotel Sennhütte

in unmittelbarer Nachbarschaft vom Rosenhof, 5 Zimmer verfügbar

EZ mit Dusche/WC pro Person 795 €

EZ Komfort mit Dusche/WC pro Person 855 €

DZ mit Dusche/WC pro Person 785 €

DZ mit Dusche/WC Einzelbelegung 900 €

[Mehr zum Hotel Sennhütte »](#)

In der Kursgebühr enthalten sind 6 Übernachtungen, Bettwäsche und Handtücher, Fastengetränke und die täglichen Yoga-, Mediations- und Kreativitätsangebote.

Anreise

Es empfiehlt sich die Anreise mit dem PKW, da Busse nach Schwand nur selten und am Wochenende gar nicht fahren. Bitte mit der Anmeldung angeben, ob eure Emailadresse an andere angemeldete Teilnehmer zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften weitergegeben werden darf.

Anmeldung und Bezahlung

Anmeldeschluss ist der 1. März 2022. Die Anmeldung für den Kurs per Email an irena.waldmeier@sunrise.ch schicken. Bitte Adresse und Telefonnummer, Zimmerwunsch und Erlaubnis zur Weitergabe eurer Emailadresse an Kursteilnehmer zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften angeben. Nach Eingang einer Anmeldegebühr von 200 € auf das Konto

Schweizer Bankverbindung

Irena Waldmeier

IBAN 43 0077 0016 5455 1046 1

SWIFTBKB BCH BB

Deutsche Bankverbindung

wird in Kürze bekanntgegeben

erhaltet ihr eine Anmeldebestätigung per Email. Die restliche Kursgebühr bitte bis 6. März 22 überweisen. Bei Rücktritt vom Kurs bis 17. März wird die Anmeldegebühr einbehalten, bei späterem Rücktritt die komplette Kursgebühr.

Rückfragen

Wenn es Fragen zum Kurs gibt, beantwortet Irena sie gerne unter Tel. 0041 61 641 10 68.