

Sei du die Veränderung, die du dir wünschst!

Mahatma Gandhi

Wir erleben gerade alle eine Herausforderung, die uns in die Veränderung mit hineinnimmt, ob wir wollen oder nicht. So heißt der Auftrag immer wieder: Altes Loslassen und Neues willkommen heißen.

Dies geschieht auf der körperlichen Ebene beim Fasten und unterstützt uns dabei, das Loslassen auch auf der geistig seelischen Ebene aktiv ins Leben zu holen.

Die Fastenwoche hat eine feste Tagesstruktur, das gibt Halt und die Regelmäßigkeit erleichtert es, durchzuhalten. Die Tage sind gefüllt mit Tipps und Informationen rund um das Fasten, mit Anregungen zur Selbstreflexion, gemeinsamen Austauschrunden, Meditationsimpulsen, Entspannung, einem ausführlichen Skript zum Nachlesen, und ...

Wir kommen in Berührung mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Wir erkennen dabei, was wirklich wichtig ist im Leben, spüren den eigenen Körper wieder und kommen zur Ruhe.

Sich selbst einmal bewusst in den Mittelpunkt zu stellen und wieder spüren zu lernen, was guttut, führt uns zum Wesentlichen und bringt uns in Verbindung mit uns selbst.

Ganz nebenbei werden die Selbstheilungskräfte angeregt, körperliche und seelische Beschwerden werden gelindert, das Immunsystem gestärkt, das innere Gleichgewicht hergestellt. Nach dieser Woche fühlt sich jeder wieder wie neu geboren!

Lassen Sie sich locken mit dabei zu sein in einer heilsamen Weggemeinschaft von Gleichgesinnten.

Bei Fragen und Unklarheiten, einfach anrufen, oder per E-Mail nachfragen. Gerne helfe ich weiter.

AZ:207-53502-2022-88

Die Fasten-Wander-Woche ist vom Landesverwaltungsamt als Bildungsveranstaltung zertifiziert.

herzlichst Ihre Beate Hieber

Erzieherin
Fortbildungsreferentin
Stressmanagementtrainerin
Tiefen- und Gestaltpädagogin (Kairos)
zertifizierte Seminarleiterin für AT und PMR

Anmeldung AZ:207-53502-2022-88

Wer kann Bildungsurlaub beantragen?

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit zum Zwecke der Weiterbildung von fünf Arbeitstagen im Kalenderjahr. Der Anspruch von zwei Kalenderjahren kann zusammengefasst werden.

„Beschäftigte in Sachsen-Anhalt beantragen ihren Bildungsurlaub bei ihrem Arbeitgeber. Einen Nachweis über die Genehmigung der Bildungsfreistellung für die geplante Fortbildung können die Beschäftigten bei dem jeweiligen Veranstalter in Form einer Kopie des Genehmigungsbescheides oder einer Bestätigung zur Vorlage bei ihrem Vorgesetzten abfordern. Die anfallenden Kosten für Lehrgänge im Rahmen der Bildungsfreistellung sind grundsätzlich von den Beschäftigten selbst zu tragen. Es gibt keinen Anspruch, dass diese Kosten vom Arbeitgeber übernommen werden müssen.“

Arrangement:

ganztägige Fastenbegleitung (2 Seminarleiter)
tägliche ausgiebige Wanderungen (4 Stunden)
Hintergrundwissen zu den Themen Fasten /Stress/Burnout
Impulse und Skript für Selbstreflexion und Ernährung
Entspannungskurs Autogenes Training 8x45 Minuten

Kosten inkl. Verpflegung:

430,00 € mit Zuschuss ab 355,00 €

Seminarkosten	260,00 €
Entspannungskurs	110,00 €
Fastenverpflegung	60,00 €
zzgl. eigene An- und Abreise und Unterkunft	

Übernachtung:

Bitte selbständig individuell buchen!
Hotels in der Nähe: Hotel „Geheimer Rat“ – „Hotel Stadtfeld“

Fasten-Verpflegung!

Voelkel Fastenkasten / Gemüsebrühe
reichlich stilles Mineralwasser und Kräutertee
Zitrone zur Munderfrischung/ Honig zur Stärkung

Onlinekurs:

Sollte es die aktuelle Corona-Situation nicht zulassen, kann die gemeinsame Woche bei Interesse auch Online stattfinden.

Bildungsurlaub Präventionsreise

heilsame Fastenwoche in Magdeburg

**Fr. 8.4.- Fr.15.4.2022
in den Osterferien**

LEBENSART

Gerhart-Hauptmann-Straße 10
39108 Magdeburg
0391/243 515 42
www.lebensart.info

Die beste Stressbewältigung heißt: Gönne dich dir selbst!

Gerade in dieser Krisenzeit ist das Bedürfnis nach einem bewussten Raum der Stille, um aus dem fremdbestimmten Alltag auszusteigen, besonders groß. Unsere Fastenwoche ist hier eine heilsame Gesundheitsunterstützung, um Ballast loszulassen und wieder mit sich selbst im Kontakt zu sein.

J. W. von Goethe sagte einmal:
„Es reicht nicht zu wissen,
wir müssen es auch tun,
es reicht nicht zu wollen,
wir müssen es auch anwenden.“

Fasten - Wandern - Entspannen

Eine Woche für den Stressabbau, zur Entschlackung und ganz nebenbei wird das Immunsystem gestärkt – eine wichtige Unterstützung gerade in diesen Zeiten, in der sich die Angst breit gemacht hat und unsere Gesundheit im Mittelpunkt steht.

In den In den Entspannungsstunden während der Fastenwoche die Ruhe und Stille genießen – leichte Wanderungen helfen den Kreislauf zu stabilisieren und trainieren die körperliche Konstitution. Durch das Fasten ermöglichen wir unserem Körper eine sanfte Reinigungs- und Regenerationspause.

In der Gruppe fällt es leichter, auf Essen zu verzichten, als allein.

Fasten nach Buchinger:

Die tägliche Nahrung besteht in dieser Woche aus Tee und Gemüsebrühe bzw. Saft. Wir arbeiten mit dem Fastensaftkasten von Voelkel und leckerer Gemüsebrühe. Das Fastenbrechen wird mit einem Apfel durchgeführt. Am 1. Aufbau tag gibt es zum Frühstück etwas Obst. Für die Aufbau tage zuhause bekommt jeder noch Rezepte mit auf den Heimweg, bis sich der Körper achtsam wieder an „normales“ Essen gewöhnt hat.

Körper- Geist und Seele in Einklang bringen, Energie tanken und neue Kraft schöpfen, das ist Ziel dieser Gesundheitswoche um sich hinterher wie neu geboren zu fühlen!

Fasten heißt lernen,
mit den einfachen Dingen glücklich zu sein.

Fasten heißt sich freimachen
von den tausend Fesseln der tausend toten Dinge.

Fasten heißt die einfachen, kleinen Freuden
in Dankbarkeit zu genießen
Phil Bosmans

Entspannen

Im Seminar integriert der Grundkurs „Autogenes Training“: Eine alltagstaugliche Entspannungsmethode, die wir regelmäßig mit 8x45 Minuten trainieren, um sie dann auch Zuhause selbständig anzuwenden und zur inneren Gelassenheit zu kommen.

Autogenes Training Kompaktkurs (8x45 Minuten)

ID: KU-ST-GJ57P5

zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention

Sie können beim Erlernen einer Entspannungsmethode einen Krankenkassenzuschuss nach § 20 SGB V bekommen.

Autogenes Training

Die Methode beruht auf der Beobachtung, dass im entspannten Zustand immer die gleichen körperlichen Phänomene eintreten: Schwere – Wärme – eine Verlangsamung der Atmung und des Herzschlags – ein wohligh warmes Gefühl im Bauchraum – eine kühle Stirn. Mit Hilfe unserer Vorstellungskraft ist es möglich, Einfluss auf körperliche Vorgänge zu nehmen und zur Tiefenentspannung, zur inneren Ruhe zu finden

Was ist zu tun?

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse **vor der Anmeldung zum Kurs** nach und holen Sie sich die Bestätigung, dass die Kosten für den Entspannungskurs anteilig übernommen werden! Sie haben 2x im Jahr die Möglichkeit einen Entspannungskurs durch die gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst zu bekommen.

Bitte unbedingt vorab bei Ihrer Krankenkasse nachfragen!

Verwenden Sie dazu unbedingt die ID Nr.: **KU-ST-GJ57P5**.

Dazu müssen Sie begründen, warum es im Alltag schwierig für Sie ist, einen fortlaufenden 8 Wochenkurs zu belegen. Mögliche Gründe: alleinerziehend, unregelmäßige Arbeitszeit bei Selbständigen, Schichtarbeit, pflegebedürftiges Familienmitglied...

(Auch private Krankenversicherungen gewähren einen Zuschuss, jedoch gibt es hier große Unterschiede.)

Bitte fragen Sie konkret bei **Ihrer** Krankenkasse nach! Danach melden Sie sich bei uns zur Präventionsreise an und bezahlen die Kursgebühr. In der letzten Kursstunde bestätigen wir Ihnen dann, dass Sie am Kurs teilgenommen haben und der Kurs vollständig bezahlt worden ist. Diese Bescheinigung schicken Sie zu Ihrer Krankenkasse, damit die Rückerstattung der Kurskosten anteilig an Sie überwiesen werden kann.

GEPLANTER ABLAUF:

1. Tag Freitag

Der Einstieg ins Fasten beginnt mit dem Entlastungstag!
Während des Tages besteht das Essen und Trinken nur noch aus Obst – Wasser und Tee. Am Nachmittag bzw. Abend wird die Reinigung des Darmes eingeleitet.

15.00 Uhr ankommen - kennenlernen
16.30 Uhr Einführung - Fasteninfo zur Darmreinigung
17.30 Uhr Darmreinigung - persönliche Ankommezeit
Freiraum für die eigene Körperpflege

2. – 6.Tag: Samstag – Mittwoch

Genusszeit – Wandern – Fasten – Entspannen

08.00 Uhr Morgenmeditation
08.30 Uhr Erfahrungsaustausch und Tee Frühstück
10.00 Uhr gemeinsame Wanderungen mit Tagesimpulsen
14.00 Uhr Mittagsruhe/ Leberwickel
16.00 Uhr 2 x 45 Minuten Entspannung
17.30 Uhr Abendessen Gemüsebrühe
18.30 Uhr Fasteninfo /Abendeinheit

7. Tag: Fastenbrechen Donnerstag

08.00 Uhr Morgenmeditation und Frühstück
09.30 Uhr Wanderung mit Tagesimpuls
Apfelmeditation – Fastenbrechen
14.00 Uhr Mittagsruhe/Leberwickel/ Körperpflege
16.30 Uhr **2x45 Minuten Entspannung**
17.30 Uhr Abendessen – kleiner Salatteller
18.30 Uhr Fasteninfo / Abendeinheit

8. Tag: KarFreitag

1. Aufbau tag kleiner Obstteller - Heimfahrt

09.00 Uhr Frühstück mit Tee und kleinem Obstteller
10.00 Uhr 2x 45 Minuten Entspannung
11.30 Uhr Schlussrunde – Feedback
12.30 Uhr Heimfahrt

9.Tag: zuhause Karsamstag

2. Aufbau tag - achtsam mit leichtem Essen und 3 Mahlzeiten
wieder den Darm an feste Nahrung gewöhnen. Rezeptheft wird mitgegeben!

In diesem Sinne: gemeinsam geht es leichter!

Nutzen Sie diese heilsamen Auszeiten, auf dem Weg in ein gesundes Leben.