

**18. April bis 25. April**

## Heilfastenwoche vor Ostern

Fasten, Yoga, Meditation, Floaten,  
physische und psychische Unterstützung  
Leitung: Michael Gentschy

Beginn: Montag Mittag 18. April

Ende: Montag Mittag 25. April 13 Uhr

Seminarkosten incl. 6x Floaten, "Verpflegung", Seminarunterlagen  
und Material, Übernachtung im DZ, tägl. 2xYoga und Meditation und  
tägl. Einzelgespräch 740 Euro

Teilnahmebedingungen: einigermassen stabile physische und psychische  
Verfassung, kein Untergewicht, kurze Rücksprache mit dem  
Hausarzt und (telefonisches) Vorgespräch mit der Seminarleitung.

In den Seminarkosten enthalten sind 6x eine Stunde Floaten,  
Saunabnutzung, Benutzung der Sportgeräte (Vibrationsplatte,  
Crosstrainer), Einzelgespräche bei Bedarf, Yoga- und Meditations-Angebote.

Je nach Bedürfnissen der Teilnehmer und Wetterlage werden Spaziergänge - auch zu Kraftplätzen, Stadtführung in Salzburg, Besuch der Rupertustherme oder auch Videoabende mit guten Filmen, gemeinsames Singen, Spiele oder auch Vorlesen organisiert. Ausser beim Besuch der Therme entstehen dabei keine weiteren Kosten.

Folgendes bitte mitnehmen: Badeanzug, gutes Schuhwerk, genügend Leibwäsche zum wechseln, Trainingsanzug, warme Kleidung!!!, Lieblingslektüre und Musik, Hautlotion.

### Seminarbeschreibung:

Das Seminar richtet sich nach der Methode Dr. Lütznier ("Wie neugeboren durch Fasten", GU-Verlag) und ist ein Nullfasten mit Tees, Frucht-Gemüsesäften und kalorienloser Gemüsebrühe.

Zur Vorbereitung sollten die Teilnehmer am Samstag möglichst fleischlos und am Sonntag nur noch Rohkost bzw. Obst Essen.

Anreise Montag bis 12 Uhr

Gemeinsames leichtes Essen (Rohkost)

Einführungsvortrag und Gruppengespräch, Yoga, Meditation, Spaziergang

Tagesablauf:

Dienstag:

7.30 Uhr Yoga und Meditation,

8.30 Uhr Teepause

9 Uhr Vorbereitung des Magen-Darm Traktes aufs Fasten in Theorie und Praxis



12.00 Uhr Gemeinsames Zubereiten einer Fastensuppe mit anschl. Essen

15.45 Uhr Teepause

16 Uhr Yoga und Meditation

18 Uhr "Abendmahlzeit"

19 Uhr Gruppengespräch mit anschl. Meditation und Abendritus

Mittwoch bis Samstag:

7.30 Uhr Yoga und Meditation,

8.30 Uhr Teepause

9 Uhr Auf Wunsch Asanas, Pranayama, Meditation

12.00 Uhr Gemeinsames Zubereiten einer Fastensuppe mit anschl. Essen

15.45 Uhr Teepause

16 Uhr Yoga und Meditation

18 Uhr "Abendmahlzeit"

19 Uhr Gruppengespräch mit anschl. Meditation und Abendritus

am Samstag: Einführung in das Mysterium der Osterfeier mit anschl. Meditation und Abendritus

Sonntag:

auf Wunsch: 5 Uhr Teilnahme an der Feier der Osternacht in der Pfarrkirche St. Nikolaus

9 Uhr Vorbereitung aufs Fastenbrechen, Mediotation

12.00 Uhr Gemeinsames Zubereiten von Bratäpfeln mit anschl. Essen

15.45 Uhr Teepause

16 Uhr Yoga und Meditation

18 Uhr leichte vegetarische Abendmahlzeit

19 Uhr

Montag:

8 Uhr Frühstück

9.30 Uhr Wie gehts jetzt im Alltag weiter?

Zusammenstellung eines Lunchpackets für den

Abend, Schlussreflexion

12 Uhr leichtes Mittagessen

13 Uhr Ende des Seminars

