



LEICHTerLEBEN mit Basenfasten und Yoga Online-Seminar per Zoom

Zu Hause fasten und trotzdem eingebunden in eine Gruppe mit individueller und professioneller Betreuung, das bietet dieser Onlinekurs.

Sie erhalten ein Startset mit einem informativen Handout und Fastentee nach Hause. Täglich findet eine Morgeneinheit Yoga statt, um den Tag gut zu beginnen und am Abend gibt es eine längere Einheit mit Informationen rund ums Fasten, Zeit für Austausch und Fragen. Am Ende der Abendeinheit wird es eine Entspannung oder Meditation geben.

Mit basischem Fasten und Yoga können Sie in kurzer Zeit wieder neue Kraft schöpfen. Beides hat entspannende Wirkung, hilft Altes loszulassen, zu entgiften und zu regenerieren. Basisches Fasten ist eine milde und effektive Fastenform. Es bedeutet konkret: genussvoll essen - vor allem Obst und Gemüse, roh oder gekocht - dabei satt werden, entschlacken, entsäuern und nebenher überflüssige Pfunde loswerden. In einer Gruppe macht es mehr Spaß und Sie können von den Erfahrungen der anderen profitieren. Leichte Yogaübungen unterstützen das Fasten und Beruhigen Geist und Körper.

Das Seminar findet mit Zoom statt. Täglich erhalten Sie eine E-Mail mit den Links für den Tag, einem Impuls und einem Rezept. Zoom ist auch für Einsteiger einfach zu bedienen, gerne führen wir im vorab einen Technikcheck durch.

Termin:	28.03.-01.04.2021
Kosten:	€ 120,-inkl. Workbook und Fastentee
Referentin:	Anke Kühn, Physiotherapeutin, Yogalehrerin und Fastenleiterin AGL
Organisation:	Simone Deubel, Bildungsreferentin

Programm-Ablauf

Sonntag, 28.03.21

9.30 – 11.30 Uhr Einführung, Kennenlernen, Ablauf der Woche, Verpflegung

18.30 – 19.30 Uhr Yogaeinheit und Entspannung

Montag – Donnerstag 29.03. – 01.04.21

7.30 – 8.30 Uhr Morgeneinheit mit Meditation und Yoga, Impulse für den Tag

18.30 – 20 Uhr Theorieeinheit, Zeit für Fragen, Entspannung

Wir freuen uns auf Sie!