



Alle Einheiten beinhalten offene Gesprächsrunden, in denen Platz für alle Fragen ist. Ebenso wie tägliche Impulse und Anregungen was das Fasten unterstützt und einen Austausch wie der basische Alltag gelingt und wo es noch Unterstützung braucht.

Die Tagespläne können auch noch an die Gruppenbedürfnisse angepasst werden.

Alle nicht anders gekennzeichneten Termine, finden im Naturhof Stillachtal, Faistenoy 1, 87561 Oberstdorf statt.

Ich freue mich auf besondere Tage mit Euch!

... denn sauer war gestern!



Naturhof Stillachtal

FAMILIE THAUMILLER | FAISTENOY 1 | 87561 OBERSTDORF
TEL: +49 (0) 8322 4386 | FAX: +49 (0) 8322 98547

WOHNEN@STILLACHTAL.DE | WWW.STILLACHTAL.DE



*** NATURHOF
Stillachtal



01.03.17
-
09.03.17

Ganzheitliches Basenfasten

FÜR EINHEIMISCHE MIT GLORIA THAUMILLER

ZUERST WIRD NUR DER MANGEL GEFÜHLT; DANN VERSCHWINDET DAS VERLANGEN NACH NAHRUNG... DER KÖRPER WIRD GLEICHSAM AUFGELOCKERT. DER GEIST WIRD FREIER. ALLES LÖST SICH, WIRD LEICHTER, LAST UND HEMMUNG DER WIRKLICHKEIT KOMMEN IN BEWEGUNG; DER RAUM DES MÖGLICHEN WIRD WEITER... DER GEIST WIRD FÜHLIGER. DAS GEWISSEN WIRD HELLSICHTIGER, FEINER UND MÄCHTIGER. DAS GEFÜHL FÜR GEISTIGE ENTSCHEIDUNGEN WÄCHST...

ROMANO GUARDINI (1885-1968)



INFOABEND

AM SONNTAG, 12.02.2017
UM 17.00 UHR
IM NATURHOF STILLACHTAL

EURO 299,-

pro Teilnehmer
Maximal 14 Teilnehmer

Anmeldung und Fragen gerne an:
Gloria Thaumiller 08322-4386 oder unter
wohnen@stillachtal.de
oder Barbara Brunner (Aurelia Oberstdorf)
08322-9400690

Bist Du sauer? Bist Du müde und energielos? Bist Du fernab Deiner „BASIS“? Bist Du bereit etwas zu verändern?

Dann mach Dich mit uns auf die Reise in ein ganz besonderes Fastenabenteuer. Wir nutzen die gute Energie des Fastenbeginns am Aschermittwoch um intensive Basentage einzuleiten. In diesen Tagen erfahren wir Wesentliches zu den Themen:

Übersäuerung - Symptome der Übersäuerung - Folgen der Übersäuerung

- Basische Ernährung als Fastenkur und alltagstauglich angewandt
- Begleitendes und Unterstützendes Bewegungsprogramm
- Rituale um wieder zur Basis zu kommen
- Meditationen zum Loslassen und Regenerieren
- Begleitung individuell und in der Gruppe

Auf diese Weise entsäuern wir auf allen Ebenen und kommen so ganzheitlich wieder in eine gesunde Balance.

*Ich freue mich -
Gloria Thaumiller*



Programm

01.03.2017

Einführungstag von 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr im Naturhof Stillachtal. Wir starten mit dem ersten gemeinsamen basischen Frühstück und erfahren alles Wichtige über die basische Küche und die entsprechenden Lebensmittel. Wir erstellen für jeden den passenden Basisplan für die kommenden Tage. Wir gehen gemeinsam in Bewegung und schließen mit einem späten Mittagessen.

02.03.2017

08:00 Uhr. „Wir laufen in den Tag“ und frühstücken im Anschluss wieder gemeinsam.

03.03.2017

16:00 Uhr. YOGA Einheit und anschliessend gemeinsame Abendmahlzeit.

04.03.2017

10:00 Uhr. Treffen wir uns im Aurelia Laden in Oberstdorf auf einen Tee und gehen dann gemeinsam in eine kleine Fastenwanderung (ca. 2,5 Std.)

05.03.2017

18:00 Uhr. Gemeinsames basisches Abendessen und anschließend bewegte Meditation.

06.03.2017

11:00 Uhr. „Wir kochen gemeinsam zu Mittag“ - gemeinsames Mittagessen - Entspannungsmeditation

07.03.2017

07:30 Uhr. Besinnlicher Start in den Tag mit anschließendem Frühstück .

08.03.2017

17:00 Uhr. Gemeinsames Abendessen mit anschließendem Feuerritual

09.03.2017

08:00 Uhr . „Wir laufen in den Tag“ - gemeinsames Frühstück - Abschlussritual