



WALDHAUS AM LAACHER SEE

KURS 16

STEFAN WOLFERS / RUNE TÖLKE: FASTEN IN STILLE, YOGA UND MEDITATION

Montag, 27. März – Sonntag, 2. April – 6 Tage

HG € 72 + UB

Info & Anmeldung: www.enjoy-your-evolution.com / 0721-4765896

„Ich brauche meine Fastenzeiten so sehr wie meine Augen. Die Augen für die äußere Welt, die Fastenzeiten für die innere.“ (Gandhi)



Fasten meint nicht nur das Weglassen von Nahrung, sondern auch das aller Verpflichtung und Ablenkung. Wir treten zurück aus unseren Alltagsprogrammen, lassen weg, was unsere Aufmerksamkeit bindet und entdecken unsere natürliche Qualitäten wie Klarheit und ruhige Weite. Fasten macht satt, denn die Fülle wird offensichtlich.

Stefan und **Rune** sind Heilpraktiker und Coaches, glückliche Eltern und passionierte Fastenfreunde mit fachlicher Kompetenz, Humor und Menschlichkeit.