



WALDHAUS
AM LAACHER SEE

Programm 2015 – Kurs 09
Gastgruppe Stefan Wolfers / Rune Tölke – FASTEN IN STILLE
Fasten, Stille, Yoga und Meditation.

Montag, 02. März – Sonntag, 08. März,
6 Tage – Info und Anmeldung: 0176 / 96 36 80 22 oder 0721 / 4 76 58 96
www.enjoy-your-evolution.com

„Ich brauche das Fasten wie meine Augen. Die Augen für die äußere Welt, die Fastenzeiten für die innere“ - Mahatma Gandhi

Fasten meint nicht nur das Weglassen von Nahrung, sondern auch das aller äußerer Verpflichtung und Ablenkung. Wir treten zurück aus unseren Alltagsprogrammen, nehmen weg, was sonst unsere Aufmerksamkeit bindet und kommen so tiefer auf den Ebenen unserer Selbst an, deren natürliche Qualitäten Klarheit und ruhige Weite sind. Der Mangel entpuppt sich als wahre Fülle. Fasten macht satt, denn die Fülle wird offensichtlich.

Wir lauschen den inneren Antworten auf die Fragen:

Was ist wesentlich? Bin ich mir selber wirklich Freund/Freundin? Was will ich?

Wir wählen bewusst einen Ort, der Einfachheit und Stille widerspiegelt, gebettet in prächtigste Natur - wir lieben diesen Ort! Du brauchst nichts zu können. Wenn es dich ruft, bist du willkommen!

Wichtig: Es mag sich nach einer streng asketischen Woche anhören, die nur für Mönche, Yogameisterinnen und Weise auf dem Meditationskissen gedacht ist – dem ist nicht so! Du brauchst nichts zu können, keinerlei Vorkenntnisse mitbringen und du brauchst nicht gelenkig sein. (Wir machen Volks-Yoga)

Wenn du das Bedürfnis nach Auftanken und Stille hast, bist du herzlich eingeladen!

Stefan Wolfers und **Rune Tölke** sind Heilpraktiker, Eltern zweier Kinder und seit über 10 Jahren passionierte Fastenfreunde. Neben fachlicher Kompetenz bieten sie Humor, Authentizität und Menschlichkeit.

Buddhismus im Westen e.V., Heimschule 1, 56645 Nickenich
T 0 26 36 – 3344, F 0 26 36 – 22 59, M budwest@t-online.de

www.buddhismus-im-westen.de