

Heil-Fastenwoche

Heitere Heil-Fastenwoche nach Buchinger mit Inka Jochum
Lehrerin, Therapeutin & Autorin für Yoga & Qigong & Atem
31.03 – 07.04.2023



Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen. (Teresa von Avila)

Inka Jochum: Über 30 Jahre heitere Heilfastenwoche

Heilfasten nach Dr. Otto Buchinger

Durch die Einnahme von Kräutertees, Ingwerwasser, Fruchtsäften und einer Fastensuppe entsteht kein Hungergefühl. Durch Entwässerung des Gewebes, der Gelenke und des Darms entsteht körperliche Leichtigkeit. Neben der Gewichtsreduktion straffen sich Haut und Bindegewebe die Atmung wird leichter, Herz und Kreislauf werden unterstützt.

Pranayama (tibetischer Reinigungsatem)

Die Mitochondrien (unsere Kraftwerke) in den Zellen werden erneuert. Es kommt zu einer deutlichen Aufnahmesteigerung von Sauerstoff im Gehirn und damit zu mehr Lebensfreude.

Hatha-Yoga

Sanfte Dehn- und Atemübungen verbessern die Elastizität und das Körper- und Bewegungsbewusstsein wird gefördert.

Stilles Qigong

Durch meditatives Sitzen (auf Stühlen) entsteht mehr Energie und Achtsamkeit im Alltag sowie heitere Gelassenheit.

Wir erleben in der Heilfastenwoche die Transformation von Verzicht in Freude, durch die in uns inne-wohnenden Kräfte. Durch Ruhe und Stille erfahren wir das Qi (Energie) in den Energie-bahnen (Meridiane) und lernen dies auch in unserer Mitte (unteres Dantien) zu speichern. Wir entsäuern und entgiften deutlich durch die täglichen Schwitzanwendungen und dadurch wird unser Immunsystem durch die Hitze und Kälteschocks gestärkt. Wir entspannen in heiterer Atmosphäre und tanken dabei Energie und Kraft.

Heil-Fastenwoche

Heitere Heil-Fastenwoche nach Buchinger mit Inka Jochum
Lehrerin, Therapeutin & Autorin für Yoga & Qigong & Atem

31.03 – 07.04.2023

Ablaufplan

Fr 01.04 16:00 Uhr	Anreise und Einchecken im Hotel
Fr 01.04 17:00 Uhr	Begrüßung und Informationen zur Heilfastenwoche
Sa 02.04 9:00-10:00 Uhr	Trinken, Ingwerwasser mit Zitrone und Honig
Sa 02.04 10:00-13:00 Uhr	Wiegen, sanfte Dehnübungen (Yoga), Stilles Qigong
Sa 02.04 13:00	Buchinger Mittagssuppe, danach Leberwickel auf dem Zimmer
Sa 02.04 15:00-18:00	Körperbürsten, Schwimmen, Sauna, Ruhen
Sa 02.04 18:30-19:30	Kurzvorträge Ernährung, Bewegung, Atmung, Fragen und Antworten
So, Mo, Mi, Do	selbes Programm wie Samstag
Di 05.04	ganztäglich zur freien Verfügung
Fr 08.04 13:00 Uhr	Abreise nach der Buchinger Fastensuppe

"Mein Anliegen ist es, Menschen mit Möglichkeiten und Methoden vertraut zu machen, die es jedem ermöglichen, zum Gestalter seines Lebens, Meister seines Geistes und Heilers bei Krankheiten zu werden. Denn alles was wir waren, sind und werden entsteht im Denken und Fühlen. Ein wichtiger Schritt dahin ist es, Stressreaktionen abzubauen und als Mensch wieder die Balance und Einheit von Körper, logischem Verstand und Seele herzustellen. Wer so ein Leben im Einklang mit sich selbst führt, der bleibt gesund, lebt zufriedener und entfaltet seine in ihm angelegten Potentiale."

Preise pro Person für 7 Übernachtungen

Zimmertyp	DZ-Preis pro Person
Landhauszimmer	€ 1169,-

Retreat-Pauschale (€ 350,-) ist in diesem Preis nicht inbegriffen.

Im Retreat sind enthalten:

- Ingwerwasser, Kräutertees
- täglich um 13.00 Uhr Fastensuppe zu Mittag
- Körperbürsten mit Luva-Handschuh
- Gewichtskontrolle
- Atemübungen (Pranayama)
- sanfte Dehnübungen (Yoga)
- stilles Qigong

Inklusivleistungen im Posthotel Achenkirch

- Renaturiertes Quellwasser - feinstes Trinkwasser inklusive
- Top Kosmetikprodukte der hauseigenen Pflegelinie im Zimmer
- Bade- und Saunalandschaft auf 7.000 qm
- Posthotel Fitnesswelten Indoor und Outdoor auf 500 qm
- Tiefgaragenstellplatz und Benützung der Autowaschanlage
- verschiedene nicht inkludierte Massagemöglichkeiten am Nachmittag
(bitte bereits vor Anreise Termine zwischen 14:30 und 18:00 oder am Dienstag vor-reservieren)

Alle Preise zuzüglich Teilnehmerbeitrag von € 350,- pro Person. Die Überweisung des Seminar Betrages auf das folgende Konto sichert eine verbindliche Anmeldung:
Inka Jochum, Betr. Seminar Achensee, IBAN: DE70 7004 0041 0477 9773 02, BIC: COBADEFF

Information und Buchung

POSTHOTEL ACHENKIRCH GMBH, Achenkirch 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria
T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at