

Fastenwochen am Biohof Ebenbauer



Bei den von uns neu angebotenen Fastenwochen geben wir unseren Gästen die Möglichkeit bei uns am Hof, von ausgebildeten Fastenbegleiterinnen betreut, nach der Buchinger Methode zu fasten. Es handelt sich jeweils um volle Wochen - zum Beispiel von Freitag bis Freitag. Da die Wochen nicht ärztlich begleitet werden, bitten wir nur um eine Anmeldung bei voller körperlicher Gesundheit.

Fasten nach Buchinger

Fasten nach Buchinger zeichnet sich dadurch aus, dass auf feste Nahrung vollständig verzichtet wird. Statt zu essen wird getrunken: hochwertige Kräutertees, Gemüse- und Obstsaftsäfte und abends eine klare Gemüsebrühe. So kann sich das Verdauungssystem eine Pause gönnen und der Körper kann sich stattdessen darauf konzentrieren, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dadurch kann es zu zahlreichen positiven körperlichen und geistigen Effekten kommen.

Zur Ruhe kommen am Biohof

Ein weiterer großer Vorteil des Fastens ist die Möglichkeit aus dem Alltag auszusteigen, zur Ruhe und zu sich zu kommen. Am Biohof Ebenbauer bieten wir hierfür den idealen Rahmen. Umgeben von wunderschöner Natur und frischer Luft lässt man angesammelten Ballast leicht und gerne los. Die Möglichkeiten vor Ort wie Sauna, Schwimmteich und Ruheraum tragen zusätzlich zum Wohlbefinden bei.

Achtsame Begleitung

Angelika und Ramona sind ärztlich geprüfte Fastenbegleiterinnen, die sich bei der Ausbildung kennengelernt haben. Schon bald haben sie beschlossen ihre Stärken zu vereinen und gemeinsam Menschen durch Fastenwochen begleiten zu wollen.

Angelika Wagner ist die Tochter des Hauses und angehende Humanenergetikerin. Eine Frohnatur wie sie im Buche steht, vermag sie es Menschen zu motivieren und zu begeistern. Durch ihre lustige Leichtigkeit bringt sie Schwung in jede Gruppe.

Ramona Sampl ist Diätologin und beschäftigt sich viel mit den Themen Spiritualität und Persönlichkeitsentwicklung. Sie versteht es Wissen interessant zu verpacken und bringt viel Ausgeglichenheit und immer ein offenes Ohr mit.

Ablauf der Fastentage

Da wir als Menschen rhythmische Wesen sind, diese natürlichen Zyklen in unserer Gesellschaft aber oft aus dem Gleichgewicht kommen, legen wir ein besonderes Augenmerk darauf rhythmisierende Impulse zu setzen. Der regelmäßige Ablauf der Fastentage ist ein solcher Anstoß. Wir beginnen morgens mit achtsamer, aktivierender Bewegung, darauf folgt der gemeinsame Morgentee, den Vormittag nutzen wir meist zum Wandern und danach stärken wir uns mit einem frischen Saft. Die ausgiebige Mittagsruhe ist eines der wichtigsten Elemente des Tages. Nachmittags folgen Impulse für Geist und Seele, danach eine wohlig warme Suppe und abends schließen wir mit einer Abendrunde und einem gemeinsamen zur Ruhe kommen ab. Bei den meisten unserer Angebote ist die Teilnahme freiwillig, nur bei den Mahlzeiten ist uns eine gemeinsame Anwesenheit der ganzen Gruppe wichtig.

Die Zeit danach

Da die Zeit nach dem Fasten ebenso wichtig ist wie das Fasten selbst, ist einer der Schwerpunkte auch die Vorbereitung auf die Zeit danach. Eine umfassende Betreuung unserer Gäste liegt uns sehr am Herzen. Deshalb sind unsere Fastenbegleiterinnen nicht nur während der Woche an eurer Seite, sondern auch danach noch erreichbar.

Termine

Wir freuen uns dieses Frühjahr bereits zwei Termine zum Buchinger-Fasten anbieten zu können:

- 5.3.2021 bis 12.3.2021 - Frühlingserwachen und Auferstehung
- 30.4.2021 bis 7.5.2021 - Frühlingserwachen rein in den Wonnemonat

Foto-Copyright by Walter Mussil