

Fasten & Yoga im Haus Rufinus

In der "Fasten & Yoga"-Woche wirst Du die folgenden Praxisformen erleben:

- Yogische Reinigung des Organismus mit den 6 Schritten des "Shatkarma", auch in der Hatha Yoga Pradipika als "Sat Kriyas" beschrieben.
- „Yoga Asana“, Yogastellungen. Zu Beginn der Woche ist das Niveau Anfänger und wird allmählich gesteigert, bis am letzten Tag der Woche ein mittleres Niveau erreicht wird
- „Pranayama“, yogische Atemübungen, wie bei "Yoga Asana", beginnen mit Grundübungen, die im Laufe der Woche intensiviert werden.
- „Meditation“, bewusste Konzentrationsübungen im Seminarraum. Geführte Meditationen mit Mantras und in Stille werden jeden Tag begleiten.
- „Mauna während der Mahlzeiten“, Praxis der bewussten Konzentration während des Essens der Fastensuppe, wobei absolute Stille eingehalten wird.
- „Wandern“, passives bis moderates Gehen in der Umgebung, um die Lunge mit Sauerstoff aufzuladen und den Geist zu beruhigen.
- „Meditation in Bewegung“, eine Praxis der bewussten Konzentration während einer Wanderstrecke, bei der völlige Stille eingehalten wird.
- Reinigung des Organismus mit „bewährten Praktiken“ des Heilfastens.

Ablauf, Leistungen und Beschreibung der Woche mit Fasten & Yoga

Tag 1 (Samstag) – Entlastungstag (hierfür erhalten Sie mit der Anmeldung auch noch Unterlagen) / Anreise / 18:00 Uhr das große Treffen zum Kennenlernen und Information

Tag 2 (Sonntag) – Meditation & Früh-Yoga / Guten-Morgen-Tee / Darmreinigung nach Yoga-Art (ähnlich wie Glaubern) / Saft / Yoga / Zeit zum Ausruhen, Leberwickel usw. / Fastensuppe / Infoabend über die begleitenden Massagen bzw. Wellnessangebot

Tag 3 (Montag) – Meditation & Früh-Yoga / Guten-Morgen-Tee / Yoga / Saft / meditative Wanderung / Zeit zur Entspannung mit Fußbad, Leberwickel usw. / Fastensuppe / Zeit für die ersten Anwendungen

Tag 4 (Dienstag) – Meditation & Früh-Yoga / Guten-Morgen-Tee / Yoga / Saft / meditative Wanderung / Zeit zur Entspannung mit Fußbad, Leberwickel usw. / Fastensuppe / Zeit für Wellness und Massagen

Tag 5 (Mittwoch) – Freizeittag ohne Zwang – Meditation & Früh-Yoga / Guten-Morgen-Tee / Angeboten wird eine kleine Yoga- Einheit - Teilnahme nach Lust und Laune / Danach oder eben auch schon vorher können Sie Ihre Zeit einteilen wie Sie wollen z.B. für Ausflüge, Massagen, Kosmetik oder Nichtstun / Fastensuppe / Zeit für Wellness und Massagen

Tag 6 (Donnerstag) - Meditation & Früh-Yoga / Guten-Morgen-Tee / Yoga / Saft / meditative Wanderung / Zeit zur Entspannung mit Fußbad, Leberwickel usw./ Fastensuppe/ Vortrag: „Fastenbrechen und die Ernährung nach dem Fasten“ / Zeit für Wellness und Massagen

Tag 7 (Freitag) - Tag des Fastenbrechens & Abend des Abschieds (sonst Tagesablauf wie am Tag 4)

Tag 8 (Samstag) – leichtes gemeinsames Frühstück & Abreise

Begleitend wird das Ölziehen und Salzfußbad angeboten:

Ölziehen - ein einfaches Verfahren mit verblüffender Wirkung!
Morgens vor dem Zähneputzen dient das Ölziehen oder Ölsaugen mit Leinöl zusätzlich der Entschlackung über den Mund-/Rachenraum. Toxine können an das Öl gebunden und ausgeschieden werden, die Immunkraft wird gestärkt, das Zahnfleisch gekräftigt.

Nach der täglichen Wanderung können wir uns mit einem warmen **Salzfußbad** entspannen. Die Durchblutungsförderung und Ausleitung wirkt nicht nur lokal an den Füßen, sondern über die Reflexzonen in ganzen Körper. Der Gewebsstoffwechsel wird aktiviert und Schwellungen können zurückgehen.