

## Fasten. Gesundheit. Auszeit.

### Fasten & Achtsam sein – im Hier und Jetzt mit Marianne Camenzind

#### Allgemeines:

---

Innehalten. Wahrnehmen, was jetzt ist. Bedürfnisse spüren. Mit allen Sinnen die Welt erfahren. Erinnern, wie sich innere Freiheit anfühlt.

Nur im Hier und Jetzt haben wir Zugang zu unserem vollen Kraftpotential, woraus wir neue Energie und frische Ausdauer schöpfen. Dazu ist diese Woche da. Runterfahren. Den Moment geniessen. Entspannen. Herzensfrieden finden. Gelassenheit entwickeln. Sich wieder neu am Leben freuen.

#### Ziele:

---

- im Hier und Jetzt das, was ist, wahrnehmen, ohne zu werten
- durch körperliche Erfahrungen den Moment bewusst erleben
- mit allen Sinnen neuen Zugang zur Welt finden
- Möglichkeiten der tiefen Entspannung erfahren
- Achtsamkeitsübungen und Werkzeuge aus der Kinesiologie kennenlernen, um immer wieder frische Energie zu schöpfen

#### Programm & Details:

---

<b>Begrüssung:</b>	Samstag, 18.00 Uhr
<b>Kurszeiten:</b>	Sonntag, Dienstag und Donnerstag jeweils 2 Stunden abends
<b>Mitbringen:</b>	Lockere Kleidung, Schreibwaren, Notizheft
<b>Abreise:</b>	Samstag, ca. 09.00 Uhr

#### Preise pro Person / Datum:

---

CHF 270.00 (inklusive detaillierte Unterlagen)  
Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio

- 11.02. – 18.02.2023
- 11.11. – 18.11.2023

Kursdurchführung ab 4 Personen, Maximale Teilnehmer\*innenzahl: 12 Personen  
Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.

Die FastenBasis-Woche findet statt.