VEREIN "GEWINNEN IN GESUNDHEIT" BIETET FASTENKURSUS AN

Veröffentlicht am 07.02.2018 um 09:14 von Redaktion LeineBlitz

Der Verein "Gewinnen in Gesundheit" (GiG) lädt zu einer Fastenwoche ein. Ein neuer Kursus mit Anita Zechel beginnt am Donnerstag, 15. Februar, von 18.30 bis 19.30 Uhr mit der Einführung in die Fastenwoche. . Wie bereite ich mich auf die Fastenzeit vor, was muss ich tun? Der Veranstaltungsort ist die Grasdorfer Stube im Seniorenpflegeheim Leinetal am Rethener Kirschweg 10 in Grasdorf. Anita Zechel, ausgebildete Fastenleiterin und Ernährungsberaterin wird die Fastenzeit nach Buchinger in der folgenden Woche ab Montag, 19. Februar, Mittwoch und Freitag jeweils von 18 bis 19.30 Uhr leiten und die Teilnehmer zum Erfahrungsaustausch bitten. Von 17 bis 17.45 Uhr wird Nordic Walking als sportliche Betätigung zusätzlich angeboten. Fragen und Anmeldungen werden unter Telefon (05 11) 84 89 55 52 angenommen. Die Entscheidung und Willenskraft ist die erste Vorbereitung für ein gutes Gelingen der Fastenzeit. Im Vordergrund des Fastens steht die Entleerung des Darms und der Verzicht auf feste Nahrung. In der heutigen Zeit des Überflusses braucht dieses schon eine starke Willenskraft. Das Fasten ist eine präventive Regeneration des Körpers, des Geistes, und der Seele. Der Körper ist nicht mehr mit der Verdauung beschäftigt. Er richtet sich nun auf die Gefühle und auf das körperliche Befinden ein. Dies ist Gewinn für jeden Menschen. Die sieben Tage können zu mehr Ausgeglichenheit, neuen Erkenntnissen, seelischer Harmonie, mehr Vitalität und Konzentration führen.