



<https://blz.li/2tfc>

GIG BIETET FASTENKURSUS AN

Veröffentlicht am 13.02.2015 um 11:07 von Redaktion LeineBlitz

Der Verein Gewinnen in Gesundheit (GiG) hat ein neues Gesundheitsthema in 2015 aufgenommen. Nach den närrischen Treiben des Faschings bietet GiG einen Fastenkursus an. Das Thema beginnt mit einem kostenfreien Informationsabend am Montag, 23. Februar, von 18.30 bis 19.30 Uhr. Der Veranstaltungsort ist die Grasdorfer Stube im Seniorenpflegeheim Leinetal im Rethener Kirschweg 10 in Grasdorf. In der Informationsstunde wird über die 7-tägige Fastenwoche alles Wissenswertes angesprochen. Anita Zechel, ausgebildete Fastenleiterin und Ernährungsberaterin, wird ab 5. März die Fastenwoche nach Buchinger an vier Tagen jeweils von 18 bis 19.30 Uhr begleiten. Von 17 bis 17.45 Uhr wird Nordic Walking als sportliche Betätigung zusätzlich angeboten. Fragen und Anmeldungen werden unter (05 11) 84 89 55 53 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.