

Willkommen auf deiner Reise!

Fastenwoche daheim 15.-21. Feb. 2025

Fasten nach deiner Wahl: Basen- oder Saftfasten



Warum daheim, online Fasten?

Fasten wird in vielen Hotels, Klöstern und Gruppen angeboten. Doch nicht immer ist eine Woche weg von daheim umsetzbar. Daher biete ich heuer auch die Möglichkeit, gemeinsam und doch daheim zu fasten!!

Alle, die sich anmelden, reisen diese Woche gemeinsam, egal ob du dich für Basenfasten oder Saftfasten entscheidest.

Wir treffen uns jeden Abend online für ca. 1 Stunde. Dadurch bist du in einem Rhythmus, nicht alleine, kannst dir Tipps holen und beim meditativen Abschluss entspannen. Du merkst schon, es erwartet dich eine wundervolle Fastenreise.

Was ist Fasten?

Fasten bedeutet eine bewusste Reduktion oder ein Verzicht auf Nahrung für eine gewisse Zeit um unseren Körper zu unterstützen. In einer angeleiteten Fastenwoche gönnen wir uns eine Auszeit vom Alltag, schenken uns Ruhe und öffnen gleichzeitig die Tür zu unserem Inneren.

Wie Mahatma Ghandi einst sagte: *„Was die Augen für die äußere Welt sind, das ist das Fasten für die innere“.*

Durch das Fasten treten wir in Verbindung mit unserem Körper, wie auch mit Seele und Geist. Gefühle und intuitives Sein sind plötzlich viel näher. Wir beginnen uns wieder zu erinnern, wahrzunehmen und starten damit eine liebevolle Begegnung wie auch Reinigung auf allen Ebenen unseres Seins.

MMag. Silvana Lins, MA

Praxis für Humanenergetik, Fasten & Meditation
Dorf 61/2/5, 3351 Weistrach

www.silvanalins.at

Die dichteste Ebene unseres Seins ist dabei unser physischer Körper. Fasten aktiviert die Reinigungsprogramme des Körpers, die körpereigene Müllabfuhr sozusagen. Durch die Stimulierung des Stoffwechsels starten Zellreinigungsprozesse, können sich Leber und Darm erholen und die körpereigene Immunabwehr gestärkt werden. Fasten ist ein wahrhaftiger Jungbrunnen für unseren Körper, der sich auch auf die innere Ebene des Wohlbefindens auswirkt. Wir brauchen weniger Schlaf, sind dennoch erholter, fitter und zufriedener.

Ergänzend bekommen wir einen viel bewussteren Blick auf unser Sein und unsere seelischen Ebene, welche sehr eng mit unserem Körper verbunden ist. Entsprechend liegt der Fokus dieser Fastenwoche auf einer achtsamen ganzheitlichen Herangehensweise und einem intuitiven Blick nach innen zur Selbstfürsorge.

Deine Fastenwoche daheim, online:

In dieser besonderen Woche begleite ich dich und alle anderen Teilnehmenden auf der Fastenreise. Ihr seid daheim und doch gemeinsam unterwegs, was es einfacher macht. Wir treffen uns täglich online und tauschen uns aus. Dabei kannst du Fragen stellen, dir Tipps holen oder dich einfach entspannen. Denn ich begleite dich jeden Tag mit:

- **Fasteneinblicke**
- **Reflektierender, medialer Energiearbeit**
- **Motivationstipps**
- **Gesprächsrunden und**
- **Entspannenden Meditationen**

Natürlich wirst du von mir auch in der Vorbereitung begleitet. Ich sende dir Tipps, Rezepte und stehe für alle Fragen zur Verfügung.

Der achtsame Fokus in dieser Woche beinhaltet:

- Begleitung und Betreuung durch mich, MMag. Silvana Lins, MA, ärztlich geprüfte Fastenleiterin, Humanenergetikerin und Meditationsleiterin
- Begleitetes, sanftes Ankommen im Fasten durch eine angeleitete **Vorbereitung**, welche du vorab selbständig daheim durchzuführen kannst
- **Suppen- und Saftfasten Rezepte nach Buchinger mit zusätzlich nährenden Kräutertees ODER**
- **Basenfasten Rezepte für dich mit Einkaufsliste, um es möglichst leicht umzusetzen (es kann auch deine ganze Familie mitessen)**
- Bewegungsinspirationen in der Natur
- Sanfte Energiearbeit und Reflexion, gemeinsam in der Gruppe, gut geschützt und begleitet, zur seelischen Reinigung und Stärkung
- Anleitung für Leberwickel
- Entspannung geführten Meditationen

MMag. Silvana Lins, MA

Praxis für Humanenergetik, Fasten & Meditation

Dorf 61/2/5, 3351 Weistrach

www.silvanalins.at

- Vorsorge mit dem Blick auf den weiteren Lebensweg. Wo fordert der Alltag und wie kann ein guter, gesunder Weg darin gefunden werden.
- Begleitetes, sanftes Verabschieden des Fastenzustandes im Körper durch angeleitete **Nachbereitung**, welche im Weiteren selbständig daheim durchgeführt wird!

MMag. Silvana Lins, MA:

Als Humanenergetikerin und ärztlich geprüfte Fastenleiterin führe ich, MMag. Silvana Lins, MA (www.silvanalins.at/fasten , IG: silvanalins.energiearbeit) durch diese Woche. Seit über 13 Jahren begleitet sie hauptberuflich Menschen auf ihrem Weg in die Rückverbindung von Körper & Seele & Geist. In der Fastenbegleitung achte ich auf einen gesunden Zugang zum Körper und begleite achtsam im Lösen auftauchender seelischer Themen. Dadurch ist sowohl eine körperliche Stärkung als auch eine innere Balance im Fasten möglich.

Anmeldung:

Die Anmeldung zur Fastenwoche kann direkt über mich erfolgen: erdung@silvanalins.at. Anmeldeschluss ist der **10. Februar 2025**.

Mit der Anmeldung erhältst du von mir eine erste detailliertere Übersicht zum Ablauf. Natürlich stehe ich jederzeit für Fragen zur Verfügung.

Lass uns gemeinsam starten, hinein in eine wundervolle Reise!

Fakten:

Wann? 15.-21. Februar 2025

Wo? Daheim, Treffen online 1xtäglich ca. 1h via Zoom

Beitrag? Gesamt EUR 250,- (Vorbereitung, Begleitung und Nachbetreuung)

MMag. Silvana Lins, MA

Praxis für Humanenergetik, Fasten & Meditation

Dorf 61/2/5, 3351 Weistrach

www.silvanalins.at