

Bei Fragen und für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an

Eggimann Alther Irène

- dipl. ganzheitlich-integrative Atemtherapeutin IKP
- Zert. Shibashi-Lehrerin (www.shibashi.ch)
- ärztl. dipl. Masseurin
- Körperzentrierte Psychologische Beraterin IKP
- dipl. Doula-Geburtsbegleiterin (www.doula.ch)
- langjährige Fastenbegleiterin

www.schonraum.ch

Bachweg 8
9204 Andwil

071 – 38 318 38

praxis@schonraum.ch

Einsenden an:

Irène Eggimann Alther
Praxis Schonraum
Bachweg 8
9204 Andwil



mehr
oder
weniger
von
ALLEM

28. März – 4. April 2020

Fasten * Verzichten * Innehalten
Impuls-Angebote

Ganzheitliches Impuls-Angebot während der Fastenzeit

Der innere Ruf nach **weniger von Allem** in unserer Gesellschaft des Überflusses wird von vielen Menschen immer stärker wahrgenommen. Der Wunsch nach Auszeiten von Medien, von Konsum, Suchtmitteln und auch bewusst von Nahrung findet gerade in der Tradition der Fastenzeit Raum.

Gerne begleite ich Sie auf Ihrem ganz individuellen Weg des Verzichtes und der Einkehr mit bewussten Körperübungen, Impuls-Texten und meditativen Betrachtungen. Fasten ist nicht Bedingung!

Den Körper bewegen * die Seele berühren * den Geist beruhigen

Mit sanften Körperübungen bewegen wir uns spielerisch und experimentell im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen – einzeln, manchmal zu zweit.

Shibashi ist eine Bewegungsmeditation und stammt aus der fernöstlichen Heilkunst. 18 einfache, fließende Übungen mit poetischen Namen aus Natur und Schöpfung wirken wie ein getanztes Gebet. Dies unterstützt unseren Atemfluss, die Aufrichtung, das äussere und innere Gleichgewicht. Shibashi stimmt die Menschen friedlich ☺ Auferstehungs-Leicht.

Durch Klangbäder mit Naturtoninstrumenten lassen wir unsere Seele berühren und erlauben uns, eigenen Wahrnehmungen Raum zu geben und uns einer tiefen Entspannung hinzugeben.

Spirituelle Impulse unterstützen uns auf inneren Reisen und im Gebet – auf dem Weg in eine friedvolle Stille. Die Wort- und Bild-Impulse sind in der christlichen Ostermystik verankert, mit einer Offenheit zu anderen Religionen und setzen keine bestimmte Glaubensrichtung voraus.

Für manche Menschen ist der Austausch in der Gruppe heilsam, andere möchten in der Stille bewahren, was sie erlebt haben. Beides hat Platz.

Für Fastenwillige (Fasten ist nicht Bedingung):

Das Wissen der Menschheit um die reinigende und erneuernde Kraft des Fastens ist sehr alt. Fasten ist ein ganzheitlicher Wandlungsprozess und berührt unser Wesen in seiner körperlichen, sozialen, seelischen und spirituellen Dimension.

Fasten eignet sich für körperlich und psychisch gesunde Menschen. Bei Unsicherheit oder bei regelmässiger Medikamenteneinnahme ist ärztlicher oder therapeutischer Rat beizuziehen. Zur richtigen Vorbereitung der Fastenzeit gehört die Einhaltung der **Abbauteage mind. 2 Tage vor Fastenbeginn**.

Erst-Fastenden steht ein einfaches, umfassendes und gut verständliches Fasten-Script zur Verfügung, welches bestellt werden kann. Darin sind sämtliche wichtigen Fasten-Aspekte sowie eine kontinuierliche Begleitung mit passenden Körperübungen durch die Fastenwoche enthalten.

Leitung: Irène Eggimann www.schonraum.ch

Kursort: Praxis Schonraum, Bachweg 8, 9204 Andwil

Beginn: 28. März, 17h, ca 2 Std. / Ende: 4. April**, 18.30h, ca. 2,5 Std.

Treffen: Montag, 30.3. und Mittwoch, 1.4., abends, ca 1 ¾ Std.

Inkl. Tee & Austausch. Zusätzlich kann an einem der Nachmittage eine leichte Wanderung geplant werden. Die genauen Zeiten werden bei Kursbeginn gemeinsam festgelegt. Wer sich für die Begleitwoche anmeldet, wird zu den Treffen erwartet, ansonsten wird um entsprechende Abmeldung gebeten.

Kosten Woche: Fr. 100.— inkl. Kurs-Unterlagen, Tee & Abschluss-Fest-Essen ;-)

Einzelne Treffen: Fr. 30.— resp. Fr. 35.— ** (Abschluss-Treffen)
Zahlbar bei Kursbeginn

Anmeldung bis: **spätestens bis 10. März 2020**

Begrenzte Teilnehmerzahl. Berücksichtigung nach Eingang der Anmeldungen. Durchführung ab mind. 6 Anmeldungen. Bitte Anmelde-Talon verwenden.

Anmeldung zum Karwochen-Programm vom 28.3. – 4.4.2020

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

- Ich habe vor, zu fasten und bin genügend informiert. Ich bin in guter körperlicher & seelischer Verfassung und übernehme persönlich die Verantwortung für die Fasten- und Verzichtstage. Bei Unsicherheiten oder gesundheitlichen Störungen, nehme ich ärztliche Beratung in Anspruch.
- Ich bestelle ein Fasten-Script für Fr. 20.—
- Für die Darmentleerung benötige ich Glaubersalz (wird abgegeben)

Datum: _____

Unterschrift: _____