

Seminarort:

Fasanenweg 3
27726 Worpswede
oder Seminarraum Worpswede

Vorinformationen nach Absprache

Beginn: Fr., 12.11.2021, 18.00 Uhr

Ende: Fr., 19.11.2021

6 Abende, Termine und Zeiten nach
Absprache

Teilnehmerzahl: max. 8 Pers.

Kosten: Seminargebühr nach Anzahl der
TeilnehmerInnen und Absprache

Die Anmeldung sollte bis spätestens
5.11.2021 in schriftlicher Form erfolgen.
Die Seminargebühr bitte nach Bestätigung
auf das folgende Konto überweisen:

Regina Kistermann

GLS Gemeinschaftsbank eG
BLZ: 43060967, Kontonr.: 2008231400
Bei kurzfristigem Rücktritt (ab 2 Wochen
vor Kursbeginn) fallen 50% Stornokosten
an.

Mitzubringen sind:

Wolldecke, warme Socken, feste Schuhe,
leichte und bequeme Kleidung,
Meditationskissen oder -bank



Kursleitung/Kontakt/Anmeldung:

Dipl.-Ing Regina Kistermann

Moderatorin

Fachkraft im Technischen Umweltschutz

UGB – Gesundheitstrainerin

Fastenleiterin

Meditationsleiterin

REIKI – Meisterin/Lehrerin

Ganzheitlicher Gesundheitscoach

Büro:

Fasanenweg 3
27726 Worpswede

Mobil: 0172 / 7622678

Email: Kistermann-Konzepte@gmx.de

www.kistermann-konzepte.de

Heiß- und Basenfasten

mit Anleitung zur Acidose-Ausleitung
und Meditation



Neue Wege entdecken

Herbst 2021
12.11.-19.11.2021
und auf Anfrage

Liebe Fasten- und Meditationsfreunde,

„Da flehen die Menschen die Götter um Gesundheit an und wissen nicht, dass sie die Macht darüber selbst besitzen.“ (Demokrit).

Der Mensch besitzt „selbstheilende“ Kräfte, die aktiviert werden können. So ist es wichtig, eine grundlegende Veränderung ungesunder Lebens- und Ernährungsgewohnheiten vorzunehmen, bevor man ernsthaft erkrankt.

Indem wir fasten, wollen wir bewusst über „Heil und Heilung“ unseres Lebens nachdenken und uns auf den Weg machen, gesund und heil-sam zu leben. Heil-und Basenfasten wirkt sich tiefgreifend auf unsere inneren Organe aus, entschlackt die Gewebe, reduziert schädliches Gewicht, verstärkt die Abwehrkräfte, gleicht den Säure-Basen-haushalt aus und erhöht die geistige Leistungsfähigkeit. Wir berühren schließlich auch die spirituelle Dimension, die wir mit Meditationen erleben wollen.

(Regina Kistermann)

Thematische Angebote

1. Theoretische Einführung in das Heil- und Basenfasten / Abgrenzung beider Fastenarten
2. Praktische Einführung in den Ablauf der Fastentage
3. Anleitung zur Säureausleitung
4. Meditation
5. Meditativer Tanz



Um die Mitte

6. Entspannung
7. Informationen über die Fortsetzung des Fastens zu Hause sowie die Ernährung „danach“
8. Austausch und Gespräch

Anmeldung

Zum Heil - Basenfasten - Seminar
Herbst 2021

Ort: je nach Anzahl der TeilnehmerInnen

Name:.....

Vorname:.....

Anschrift:.....

Tel.:.....

Fax:.....

Email:.....

Datum:.....

Ort:.....

Unterschrift:.....

Ich suche eine Mitfahrgelegenheit:

Ja Nein

Ich biete Mitfahrgelegenheit:

Ja Nein