

"Einkehr"

Fastenwandern & Yoga im schönen Thüringer Wald

Einkehr, was für ein schönes Wort. Es klingt nach Frieden und Ruhe und Sammlung, nach sich nähren. Wir wollen wieder eins werden und brauchen vielleicht eine Kehrtwende? Solche Zeiten sind wichtig. Bei der Fülle von Aktivitäten und Informationen, die wir leisten und verdauen müssen, braucht es immer wieder auch Einkehr – bei uns selbst, bei Gefährten, bei Familie, manch einer würde vielleicht sagen bei Gott? Wir wollen auf jeden Fall Einkehr halten und schauen, wo es jeden hinzieht. Wer bin ich jenseits des Alltagstrubels? Was bleibt von mir, wenn alle meine Rollen mal abgelegt sind? Kurz, in diesen Tagen wollen wir die Zeit leeren von alltäglichen Ablenkungen und füllen mit Aufmerksamkeit auf uns Selbst.

Fasten unterstützt diesen Prozess auf allen Ebenen. Fasten klärt und erleichtert. Es heilt, wo Verstopfung und Trägheit uns befallen haben. Es gibt Gelegenheit zum Regenerieren der Seele und des Körpers. Beim Wandern, bei Yoga, in der Gemeinschaft und allein wollen wir Einkehr halten – Einkehr bei uns Selbst.

- Wann: 01.10.2023 – 06.10.2023
- Seminargebühr: 330€ + Unterkunft (323€ DZ p.P. / 368€ EZ p.P.)

Leitung: Heilpraktiker Robert Tilp, Erfurt
www.lebensfreude-online.de