

coachingFasten 12. - 19.Mai 2018

Fasten (° für Gesunde) für Körper und Geist im Weberhof auf Juist bedeutet Zeit, Ruhe, Hineinhorchen auf das innere Geschehen und Besinnung auf das Wesentliche.

Fasten ist nicht Hungern – es ist der bewußte Verzicht auf feste Nahrungs- und Genussmittel für eine begrenzte Zeit.

So fasten Sie:

In dieser, IHRER Coaching Fastenwoche, werden wir gemeinsam nach der Buchinger Methode fasten. In dieser Art des Fastens besteht die Verpflegung ausschließlich aus flüssiger Nahrung in Form von frischem Obstsaft am Morgen, einer kleiner Erfrischung in Form von Obstschnitzen zum Auslutschen am Mittag und der vitamin- und mineralstoffreichen Gemüsebrühe am Abend. Zusätzlich stehen Ihnen leckere Teesorten und stilles Wasser jederzeit zur Verfügung.

Durch viel Bewegung in der Natur (tägliche Wanderungen am Meer ca.2-3 Stunden), angeleitete Entspannungsmomente zum Krafttanken und Informationen rund um das Fasten *unterstützen wir Ihren Fastenprozess gewinnbringend.*

Sie entgiften, befreien sich von allem Überflüssigen, fühlen sich leicht und frei im Kopf. Diese frei gewordene Energie werden Sie in Ihrer Coaching Fastenwoche nutzen um Themen , die Sie „im Gepäck haben“ oder sich während des Fastenprozess zeigen, anzuschauen. In unserer täglichen Impulssequenz (*Gruppe*) und Einzelgesprächen (*2x 60 Minuten pro Teilnehmer*) unterstütze ich Sie durch Aktives Zuhören, Fragen, Spiegeln und Visualisierungen.

Aus meiner langjährigen Fastenerfahrung und den Gesprächen mit Fastenden ist das mein Portfolio:

Wünsche nach Veränderungen und Ziele werden sichtbar gemacht. (*Erstellen einer Collage*)

Entscheidungsprozesse können mithilfe des *Inneren Team* Klärung erfahren.

Alte und/oder neue *Glaubenssätze* können sich zeigen und auf Ihre Tragfähigkeit überprüft werden.

Innere und äußere Konflikte können durch *Reflexion* neue Perspektiven/Lösungen erfahren.

Sie werden in Ihrer CoachingFasten Zeit körperlichen und geistigen Ballast loslassen und frische Energie tanken. Sie aktivieren Ihre Ressourcen, spüren Ihre eigene Stärke neu und setzen Impulse für neue oder schon eingeschlagene Wege.

Ich begleite Sie als Mediatorin / Coach bei Ihren individuellen Themen.

Der Weberhof mit seinem stilvollen und gleichzeitig zurückhaltendem Ambiente bietet Ihnen den idealen Rahmen für Ihre Coaching Fastenzeit. Mit [maximal 9 Teilnehmern](#) nutzen Sie in dieser Woche das gesamte Haus, das mit seiner Klarheit und seinen vielen Rückzugsmöglichkeiten jedem Fastenden viel Freiraum bietet.

Die Insel Juist verwöhnt Sie dazu mit herrlich frischer Nordseeluft, wunderbaren Spaziergängen am Strand und durch endlose Dünen. Genießen Sie die Ruhe und Abwechslung ganz nach Ihrem Wohlbefinden. Ihre Heimreise werden Sie mit einem Erholungsgefühl antreten, das Sie üblicherweise erst nach 2-3 Wochen erreichen.

Ihr Fastentag im Kurzüberblick

8.00 Frühsport am Strand
anschließend gemeinsames Saft-Frühstück

ca. 9:30 Wanderung am Strand mit Sylke
Freizeit
Zeit für Einzelgespräch mit Elke

ca. 13:00 Kleine Erfrischung (Obstschnitze)
anschließend Mittagsruhe /Leberwickel
Zeit für Einzelgespräch mit Elke

18:00 Gemeinsames Einnehmen der Gemüsebrühe
gemütliche Impulsrunde am Kamin
&
entspannende Angebote
Entspannung/Yoga / geführte Meditation

Nachtruhe

