

Fastenwoche - Entschlacken und Energietanken für Körper, Geist und Seele

Leitung: Regula Meier mit Unterstützung von Rosmarie Schoch

Samstag, 18.-bis Freitag, 24. März 2017, 9 – 11 Uhr,
Gemeinschaftsraum Cunzstr. 15, 9016 St. Gallen

Gefastet wurde nach der Methode von Dr. Buchinger.

Das heisst ein Verzicht auf feste Nahrung, nur Flüssigkeit wie

Frucht- oder Gemüsesäfte, Tee, Wasser oder Bouillon durfte man in dieser Woche zu sich nehmen.



Jeden Morgen traf man sich um 9.00 Uhr im Gemeinschaftsraum an der Cunzstr. 15. Zum Fastenbeginn trank man zuerst einen Tee aus Sennesblätter mit Zitrone und Honig.

Als Dekoration stand auf dem Tisch ein Löwenzahnstock, der uns die ganze Woche begleitete und sogar eine Knospe als Blüte aufging. Mit einer Löwenzahnmeditation wurde die Fastenwoche eingeleitet.



Zum Ablauf gehörte auch eine Farbmeditation, die jeden Tag eine andere Farbe beinhaltete und eine Qi Gong Übung.

Verschiedene Anwendungen wie, Handpeeling mit Handmassage, Armbad, Fussbad mit Fussmassage und Leberkomresse standen täglich auf dem Programm.



Das Fastenbrechen am Freitag wurde mit einem Apfel und einem Gedicht über den Apfel beendet.

