

Fastenwoche – Entschlacken und Energietanken für Körper, Geist und Seele

Der Kurs stand unter der Leitung von Regula Meier und der Mithilfe von Rosmarie Schoch

Von Samstag, 10.–16. März traf man sich täglich von 9–11 Uhr im Gemeinschaftsraum an der Cunzstrasse 15 in St. Gallen.



Zur Einstimmung in den Tag wurde Tee mit Zitrone und Honig serviert



Regula las eine Farbmeditation vor gefolgt von Qi Gongübungen



Die Anwesenden kamen täglich in den Genuss von verschiedenen Anwendungen:

- ◆ Handpeeling mit Handmassage
- ◆ Armbad
- ◆ Fussbad mit Fussmassage
- ◆ Leberkomresse

Regula Meier
beim Anlegen des Leberwickels



Gut zuletzt, vor dem Fastenbrechen, wurde in die nähere Umgebung noch ein Spaziergang mit anschliessenden Qi Gongübungen im Freien durchgeführt.

