

Fasten – Yoga – Meditation – Enlightenment Methode

Erfahre Dich selbst als der Mensch, der Du bist.



Es wird sich nichts verändern, bis Du Dich selbst veränderst und plötzlich verändert sich alles.

Hier kannst Du einen Weg zu geistigen, seelischen und körperlichen Reinigung finden. Lasse alle äußeren Verpflichtungen los, alles was Deine Aufmerksamkeit bindet, alle Formen von Ablenkungen. Entscheidest Du Dich für diesen Weg, wirst Du immer mehr erkennen, wer oder was Du wirklich bist.

Fasten ist der „Königsweg der Reinigung“. Mit dem Fasten bekommt Dein Organismus die Möglichkeit belastende Stoffe zu entsorgen. Durch den veränderten Stoffwechsel kommt es u.A. zur Autophagie, dh. Dein Körper verdaut zur Energiegewinnung all die Zellen, die alt, angeschlagen oder krank sind. Entzündungs- und Krebsparameter können drastisch sinken; Dein Darm wird entrümpelt und eine gesunde Darmflora kann sich aufbauen. Dein Körper wird immer „leerer“, Dein Geist immer klarer. Auf körperlicher Ebene ist der Nahrungsverzicht ein wahrer Jungbrunnen.

Fasten Varianten:

Minimal-Fasten: Fasten bedeutet ursprünglich Enthaltensamkeit, es geht um die befreiende Erfahrung des Verzichts. Du möchtest nicht ganz auf Essen verzichten und dennoch in den Genuss der Wohltat der Kur zu kommen. Lege dir fest, auf was du verzichten möchtest. Zum Beispiel: auf körperlicher Ebene Fleisch, Zucker, Weißmehl, Alkohol, Nikotin und auf geistiger Ebene Fernsehen, soziale Medien und Meckern/Lästern/Jammern.

Detox-Fasten: Intensive Entschlackung und Gewichtsabnahme. Gemüsesaft oder Gemüsebrühe & einen Smoothie täglich & Wasser & Tee.

Pur-Fasten: Gemüsebrühe bzw. Gemüsesaft & Wasser & Tee

Yoga – Bewegungsmeditation

Du bekommst die Möglichkeit über eine Bewegungsmeditation Deinen Darm und Deine Organe in Bewegung zu halten und Dich in die wahre Stille führen zu lassen.

Enlightenment Methode – Diaden

Erfahre Dich selbst in Deiner wahren Natur. Die Enlightenment Methode in Form von Diadenarbeit, ist eine freie, achtsame Begegnung zwischen zwei Menschen und eine Kommunikationstechnik in Verbindung mit Meditation. Es ist ein einzigartiges und effektives Werkzeug, um das Erreichen einer unmittelbaren Seins-Erfahrung zu ermöglichen. Du kannst Dir dadurch neue Lebensperspektiven öffnen und Bewusstheit für Deine Lebensaufgabe schaffen.

Alle Drei Formen haben das gleiche Ziel. Meine Aufgabe für diesen Zeitraum ist es, Dich auf Deinem Weg zu Dir und Deiner eigenen Wahrheit zu begleiten und Dir eine Anleitung zu bieten. Du brauchst keine Erfahrung, komme so wie Du bist.



Waldhaus am Laacher See, Zentrum für Buddhismus und bewußtes Leben – 21. - 27. März 2022

Teilnahmebeitrag mit biologischem Fasten Buffet 430€ (ermäßigte Anmeldung bis 11.11.21 380€)

zzgl. Unterkunft ab 276€ – **Rune Tölke** 0176.96368022 – rune@enjoy-your-evolution.com