

FASTEN- UND GESUNDHEITSWOCHE IM KLOSTER

IM WENIGER DAS MEHR SPÜREN

Wir erleben eine Zeit, in der sich viele Menschen in der Hektik des Alltags und im Überfluss gefangen fühlen, von Krankheiten, Allergien, Ausgebranntsein und anderen Beschwerden geplagt sind. Umso wichtiger ist es, wieder Zeit zu haben, um sich zu spüren und dem Leben eine neue Richtung zu geben. Beim Fasten wird im Weniger das Mehr spürbar. Im Freiraum, der entsteht, werden neue Energien frei, die uns helfen, bewusster und achtsamer mit uns und anderen umzugehen.



FASTEN IST EINE REINIGUNG FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Das Fasten wird in allen Kulturen der Welt seit tausenden von Jahren praktiziert. Fasten hat nichts mit Hungern, einer Diät, Abnehmen oder Entbehren zu tun, sondern mit bewusstem Verzicht, Loslassen alter Gewohnheiten und sich wieder Zeit nehmen für Einkehr und Besinnung.

Auf der körperlichen Ebene wird entlastet, entgiftet, der Darm gereinigt und der "innere Arzt" aktiviert. Dazu wird das Immunsystem gestärkt, die Haut wird schöner, das Gewebe wird entschlackt und der Kopf wird klarer. Auf der inneren Ebene wird beim Fasten genauso verdaut und verarbeitet wie auf der körperlichen Ebene. Dabei entsteht ein neues Körpergefühl, was zu tiefem seelischen Wohlbefinden und zu innerem Frieden führt.

EIN BESONDERER ORT FÜR EINE BESONDERE WOCHE

Landschaftlich schön gelegen im Herzen des Chiemgaus betreiben die Franziskanerinnen von Schönbrunn das Klostersgut Harpfetsham. In der denkmalgeschützten Anlage aus dem Jahr 1732 ist ein Besinnungs- und Seminarhaus untergebracht, das Stille und Abgeschiedenheit bietet, um Kraft zu tanken und sich auf sich selbst zu konzentrieren.

GANZHEITLICHES ANGEBOT UNTER KOMPETENTER LEITUNG



Sandra Memmo ist seit über 30 Jahren in der Gesundheitsbildung tätig. In ihrem ganzheitlichen Konzept steht der Mensch als Gesamtheit von Körper, Geist und Seele im Mittelpunkt. Basis für dieses Konzept bilden fundierte fachliche Ausbildungen in CranioSacral, Kräuterkunde, natürliche Hormontherapie, Numerologie, Spagyrik, Systemischer Arbeit, Qi Gong und Yoga. Sandra Memmo ist diplomierte Ayurveda Spezialistin mit Ausbildungsstationen in München, Indien und Sri Lanka. Weiter hat sie die Heilpraktikerausbildung abgeschlossen. Alle Anwendungen in der Fastenwoche werden von ihr selbst oder ausgebildeten Therapeutinnen und Therapeuten durchgeführt.



DAS WOCHENPROGRAMM

Die Fastenwoche startet am Anreisetag mit einem Entlastungstag, an dem auch erstmalig abgeführt wird. Es folgen 5 Fastentage, an denen nur Flüssiges - frische Biosäfte, Biogemüsesuppen, Bitterkräuter- und Urtinkturen, Tees und Quellwasser zu sich genommen werden. Die Fastenwoche schließt mit dem Fest des Fastenbrechens ab, das den ersten Auftag einleitet.

Die Fastentage werden durch Anwendungen ergänzt, die dem Körper bei der Entgiftung helfen: Rücken-Honigmassage, Salz-Ölmassage mit Naturkosmetikanwendung im Gesicht, ayurvedische Fußmassage und Hot Stone Rückenmassage. Dauer jeweils 45 Min.

In der Gruppe startet der Tag mit morgendlichen Yoga- oder Qi Gong-Übungen. Nach den vormittäglichen Anwendungen und der Fastensuppe am Mittag unterstützen warme, frische Leberwickel den Regenerationsprozess. Der Nachmittag sollte zur Bewegung an frischer Luft genutzt werden, die Landschaft rund um das Klostersgut lädt zum Spazieren gehen und Wandern ein. Am frühen Abend stehen Gesprächsrunden, Vorträge, Meditationen oder Balanceübungen auf dem Programm. Sandra Memmo informiert in Gesundheitsvorträgen über Themen rund um das Themengebiet: Fasten, Gesunder Darm, Aktive Leber, ganzheitliche Ernährung, Kräuterkunde etc.

Wer möchte, kann zum Ende der Woche in der Gruppe die Rupertustherme in Bad Reichenhall besuchen (bei eigenorganisierter Fahrt im Privat-PKW - Eintritt der Therme nicht im Gesamtpreis inbegriffen).

(Weitere Informationen www.rupertustherme.de).

DIE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

- ☞ Professionelle ganzheitliche Fastenleitung und Betreuung durch Sandra Memmo
- ☞ Morgendliche Qi Gong und Yoga-Übungen (je 60 Min.)
- ☞ 4 Behandlungen je 45 Minuten (Rücken-Honigmassage, Salz-Ölmassage mit Naturkosmetikanwendung im Gesicht, ayurvedische Fußmassage und Hot Stone Massage Rücken und Nacken)
- ☞ Die Behandlungen werden mit unseren handgefertigten "MAMMA MEMMO" Produkten durchgeführt.
- ☞ Leberwickel, Abführen und auf Wunsch Einläufe
- ☞ Tägliches Programm bestehend aus Gesprächsrunden, geführte Meditationsrunden, Balanceübungen und/oder Gesundheitsvorträgen
- ☞ Gesundheitsmappe mit Anleitungen zum Fasten, vielen Anregungen zum gesunden Leben und Rezepten für die Aufbauwoche zu Hause nach dem Fasten
- ☞ 6 Übernachtungen im Einzelzimmer mit eigenem Bad (Dusche/WC)
- ☞ Fastenverpflegung bestehend aus Tees, Fastensuppe aus Biogemüse, Obst- bzw. Gemüsesäften in Bioqualität während der Fastentage, Verpflegung für den ersten Auftag (Abreisetag)

Gesamtpreis

980,00 Euro*

T E R M I N E	2024	11.10. - 17.10.2024
	2025	07.02. - 13.02.2025
		21.02. - 27.02.2025
		22.04. - 28.04.2025
	10.10. - 16.10.2025	

* Fastengebühr: 690,00 €

zzgl. Unterkunft & Fastenverpflegung im Kloster: 290,00 €

Bitte melden Sie sich bis spätestens 8 Wochen vor Ihrem Wunschtermin an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Es entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

sandra memmo
riemenschneiderweg 1
d-84518 garching/alz

tel.: +49 8634 - 986 27 0
fax: +49 8634 - 624 99 40
mob: +49 172 - 957 94 56

www.sandramemmo.com

mail: info@ayurvedanet.net

SANDRA MEMMO
HEILPRAKTIKERIN & FASTENLEITUNG