

Fasten und bildnerisches Tagebuch gestalten

13.-19. März 2021 in der Casa Santo Stefano, Miglieglia, Tessin



Mit *)Buchinger Fasten auf körperlicher Ebene und beim Gestalten deines Tagebuches auf seelischer Ebene, erfolgt dein Entgiftungs- und Entschlackungsprozess.

Die wunderschöne Gegend im Malcantone (Tessin) bietet dir den perfekten Rahmen, diese Woche der Entschleunigung zu genießen.

Das Seminarhaus bietet die idealen räumlichen Bedingungen: Stilvoll renovierte Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche und WC. Die Fastenverpflegung

können wir in der Wohnküche einnehmen. Der Seminarablauf erlaubt auch Freiraum für kleine Wanderungen in der näheren Umgebung.

*)**Buchinger Fasten**: beinhaltet Kräutertees, Säfte, Gemüsebouillon. Unterstützend wirken die Darmreinigung mittels Bittersalz und/oder Einläufen, Leberwickel, Spaziergänge, Entspannungsübungen, leichte Gymnastik, Basen Pulver und Heilerde.

2 Wochen vor dem Kurs erhältst du Unterlagen zur Vorbereitung aufs Fasten

Bildnerisches Gestalten deines Tagebuches: mit verschiedenen Materialien und unserer Unterstützung gestaltest du deinen Fastenprozess. Oft hat man während des Fastens Träume; Wünsche tauchen auf und Verdrängtes kommt hoch. Diese Emotionen kannst du mit Malen, Collagen und Texten ausdrücken. Selbstverständlich ist dies ein persönlicher Prozess und wird nicht (ausser auf Wunsch) in der Gruppe diskutiert. Es sind keine gestalterischen Vorkenntnisse nötig.



Kursbeginn: Samstag: 13.3. 2021 um 15.00 Uhr zum Kennenlernen, für Informationen über den Wochenablauf und Fragen zu klären

Kursende: Freitag, 19.3. Uhr um 14.00 Uhr, nach dem Fastenbrechen (Apfel) und der Mittagssuppe (mit festem Gemüse)

Kursgebühr: Fr. 800.-. Dies beinhaltet Fastenbegleitung, Fasten Verpflegung inkl. Heilerde und Basenpulver, Begleitung bildnerisches Gestalten, Materialien wie Farben, Stifte, Pinsel, Collagematerial, Papier etc. (es dürfen auch eigene Materialien mitgenommen werden, z.B. Fotos)

Kosten für die Unterkunft: 6 Übernachtungen Fr. 420.- im DZ, Fr.510.- im EZ, Fr. 690.- im DZ/ Einzelbelegung. Die Übernachtungskosten inkl. Kurtaxe Fr. 4.- werden direkt im Hotel bezahlt.

Die An- und Abreise erfolgt individuell auf eigene Kosten.

Die Zimmer Buchung direkt beim Seminarhaus www.casa-santo-stefano.ch: Angeli Wehrli Tel. 091 609 19 35 oder info@casa-santo-stefano.ch vornehmen. Fürs Fasten sind aus Erfahrung Einzelzimmer von Vorteil.

Kurs-Anmeldung & Auskünfte: Schriftlich bei Sylvia Bandini, Schönmatstrasse 19, 4054 Basel oder Info@silveragecoaching.ch oder Tel. 079 776 84 41. Nach Eingang der Kursgebühr ist deine Anmeldung definitiv.

Was ist mitzubringen: 2 Wochen vorher bekommst du eine Liste mit den Angaben.

Medikamente: Falls jemand Medikamente einnimmt, bitte diese mit dem Hausarzt, / Hausärztin besprechen, z.B. Blutdruckmittel. Ein Blutdruckmessgerät ist vorhanden.

Tagesablauf

- 7.30 Aufwachübungen (wenn möglich draussen) fakultativ
- 8.15 Morgentee mit einem TL Honig
- 9.00 Tagebuch gestalten oder spazieren
- 10.30 Fastenrunde
- 12.00 Suppe und Säfte
- 13.00 Leberwickel
- 14.00 Tagebuch gestalten oder spazieren
- 18.00 Suppe
- 19.00 Entspannung
- **Optional:** Filme übers Fasten, Ernährung schauen

Kursleitung:

Sylvia Bandini: Fastenbegleiterin SKV, Coach/Supervisorin BSO, Pflegefachfrau HF, Pflegefachfrau HF, Körper Therapeutin, Eidg. FA erwachsenen Bildnerin, Dozentin

Irgard Blaser: Kunst und Maltherapeutin mit eigener Praxis, LOM Therapeutin (Lösungsorientiertes Malen), Körper Therapeutin, Dozentin

