## **Wald & Wiesen Wanderfasten im Allgäu**

**Yoga & Meditation – Verbundener Atem – Kräuter & Natur – Achtsamkeit**

#### **11.04. – 17.04.2021 IN LEUTKIRCH, ALLGÄU**

### mit Simone Vetters & Faz ́l Hermann Stein

Eine Woche der **Entgiftung und Entschlackung**, der **inneren Einkehr**, bei sich **Sein und des achtsamen Austausches** in Gemeinschaft und schöner Natur.

Beginnend am Sonntag wollen wir Euch einladen zum Wanderfasten in Leutkirch im Bio-Allgäu-Seminarhaus, zu entspannen und Energie zu tanken, mit schönen Wanderungen durch Wald- und Wiesenlandschaften, mit**Yoga, Meditation, genialer Kräuterkunde und dem „Verbundenen Atem“**, dabei achtsam und gut mit Sich und der Gemeinschaft zu sein und Neues zu entdecken.

Wanderfasten ist eine sanfte Form des Heil-Fastens, die uns hilft, alten Ballast abzuwerfen. Die bewährten Fasten-Gemüsesuppen, beste Smoothies und biologische Fastentees werden in dieser Zeit unsere Begleiter sein. Um den Fastenprozess körperlich zu unterstützen, sind wir auf den wunderschönen Natur- Wanderwegen rund um das Bio-Allgäu-Seminarhaus im Allgäu unterwegs. Wir erkunden die Wanderwege und Landschaften nach unserem eigenen Gusto und prüfen jeden Tag, was für uns stimmig ist.

Diese Fastenwoche kann nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich einiges in Bewegung und in neue Balance bringen.

Die täglichen Wanderungen über die inspirienden Wald- und Wiesen-Wanderwege bringen uns bewusst in Kontakt mit Körper und Geist, mit Seele und Natur. Mal gehen wir im Schweigen, mal im nährenden Austausch miteinander, lassen den Blick schweifen und öffnen uns inneren Horizonten. **Tägliche Einstimmungen/ Meditationen, Körperübungen (Yoga), der Verbundene Atem, beste Kräuterkunde und Vorträge bzw. F&A zu ausgewählten Themen** (z.B. Fasten – Wirkung, Potenzial, … Yoga) bilden den Rahmen dieses Seminares.

**Wander-Heilfasten** heißt, eine Auszeit zu nehmen, Kraft & Energie zu tanken, „aufzuräumen“ innen und aussen, fühlen & wahrnehmen der Natur der Dinge und uns Selbst, Balance zu finden, natürlich schlank werden und die Intuition für die „wichtigen“ Dinge zu stärken.

Wir tauchen immer wieder und immer öfter in den gegenwärtigen Moment ein, ohne etwas „tun“ zu müssen. Wit staunen und lauschen, schauen und fühlen, vertrauen auf die Intelligenz unseres Körpers, Geist und Seele, der uns schon solange getragen und ertragen hat.

**Wir aktivieren unsere Selbstheilungskräfte und stärken uns so auf allen Ebenen.**

Wir fördern unser Immunsystem, unterstützen es beim „aufräumen“, entledigen uns der gespeicherten Giftstoffe so gut es geht und auch den „seelischen Müll“. Damit verhelfen wir dem Körper durch Zellregeneration zu einem neuen, frischen Erscheinungsbild

Wir überdenken unsere bisherige Lebensweise (Ernährung, einseitige Aktivitäten, Ehrgeiz, Motivationen, usw.) und genießen den Austausch in liebevoller Gemeinschaft mit viel Zeit zum Reden genauso wie zum Still-sein, zum Loslassen, Wirken lassen und Natur genießen!

**Simone Vetters** ist seit Jahr und Tag in der Natur unterwegs, und bietet seit 2004 Fastenwanderungen an. Ihr Wissen rund um die Wildkräuter zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte und andere Naturmedizin gibt sie gerne mit auf den Weg. Sie arbeitet seit 2012 mit Dr. Rüdiger Dahlke zusammen, bei dem sie auch Ausbildungen zur Wassertherapie, psychosomatischen Beratung und Verbundenem Atem gemacht hat. Ihre Leidenschaft ist es, Menschen zurück auf Ihren Seelenweg zu begleiten.

**Hermann Faźl Stein** ist durch Rüdiger Dahlke ausgebildeter Fastenberater/ -begleiter und Atemtherapeut. Seit etlichen Jahren begleitet er Menschen auf ihrer spirituellen und weltlichen Sinnsuche. Er ist Retreat-Guide und Senior-Teacher in einer mystischen Tradition der Sufis, Berater und Coach in verschiedenen Bereichen. Kernstück seiner Arbeit ist es, Menschen darin zu unterstützen, Zugang zu ihrem Herzen zu finden und der inneren Stimme wieder zu lauschen. Faz ́l ist auf dem Herzensweg der Sufis und des Advaita/Non-Dualismus unterwegs. Tiefe Verbundenheit, Liebe zu und mit Natur, Mensch und allen Wesen, die Freude und Freundschaft mit dem So-Sein ist seine Lebenseinstellung.

Informationen zum Verbundenen Atmen: www.netzwerkverbundeneratem.net

https://www.netzwerkverbundeneratem.net/index.php/kontakte/54? view=therapeuten