



# Fasten, Klärung und Transformation

**Eine Heilfasten- und Begegnungswoche  
vom 25. Mai bis 1. Juni 2012** (über Pfingsten)

im Appenzellerland mit Verena Neuenschwander und Remigius Wagner.

Das Heilfasten – die körperliche Entschlackung und Reinigung – ist unser Ausgangspunkt für eine verfeinerte Selbstwahrnehmung und eine neue Beziehung zu unserem Sein. In dieser fachkundig begleiteten Fastenwoche hast Du die Möglichkeit den Takt des Alltags zu verlangsamen, innezuhalten und aus nährenden Quellen Deines Seins zu schöpfen (bessere Körperwahrnehmung, fließende Energie, Sensitivität und Sensibilität, Verbindung mit deiner Essenz).

Wir orientieren uns an einem ganzheitlichen Ansatz für Gesundheit und Heil Werden und ebenso an der integralen Theorie und Lebenspraxis nach Ken Wilber. Wir nutzen sowohl schulmedizinische als auch naturheilkundliche Praktiken und Wissen aus dem europäischen und asiatischen Raum.

Weitere Methoden wie Körperarbeit, Meditationen, Intuitionsübungen, Reflexion und Austausch, Ruhe und Stille fördern zusätzlich unsere Wahrnehmung und unser Bewusstsein.

All das unterstützt Dich, Deine Lebensgewohnheiten zu überprüfen und zu erkennen, was für Dich förderlich oder auch hinderlich ist. Du wirst viel Zeit haben, sowohl für Dich allein als auch für den Austausch in der Gruppe. Wir werden uns im Haus und in der Natur aufhalten.

Wir tragen bei zu einem geschützten und nährenden Rahmen, wo Du in Mitgefühl und Liebe auch Deine Schattenseiten umarmen und zur Heilung führen kannst. Das alles stärkt Deine Kraft, das Leben neu zu gestalten. Es soll auch ein Beitrag zur Wandlung in einem grösseren Zusammenhang sein, ausgehend von Dir und Deinem ganzen Leben, den Menschen in der Gruppe bis hin zum grossen Ganzen – als Heilung für Erde und Kosmos.

**Datum:** Freitag 25. Mai 2012 bis Freitag 1. Juni 2012 (Pfingsten)

**Ort:** Appenzell

Wir nutzen ein Privathaus, ein 450jähriges Appenzellerhaus mit Urkraft und Charme. Die Einrichtung ist einfach und gemütlich.

**Teilnehmerzahl:** max. 10 und mindestens 5 Personen.

**Kosten:** CHF 560.- für Aufenthalt, Fastengetränke, Gruppenprozesse und Begleitung (exklusive Übernachtung).

**Die Übernachtung** kann individuell in einem der vielen Hotels und Gästezimmer der Umgebung gebucht werden.

Die Preise bewegen sich zwischen 60 und 140 CHF pro Person und Nacht.

Auch im Privathaus, wo die Fastenwoche stattfindet, sind Zimmer mit einfachem Komfort verfügbar (Einzelzimmer für CHF 40.-/Nacht und Zweierzimmer für CHF 30.-/Person und Nacht, gemeinsames WC und Bad im Gang).



## **Voraussetzungen:**



Du bist grundsätzlich selber verantwortlich für Deinen persönlichen Prozess und für Dein Wohlergehen. Du solltest gewohnt sein, Dich in Gruppen zu bewegen und bereit sein auszutauschen. Wir wünschen auch, dass alle aktiv zum Wohlergehen und zu den heilenden Prozessen der ganzen Gruppe beitragen. Dieser Kurs ersetzt keine Therapie, weder auf körperlicher noch auf psychischer Ebene. Bei vorbestehenden Erkrankungen, Medikamenteneinnahmen ist es in der Verantwortung der Teilnehmenden, die Eignung einer Fastenwoche mit dem Hausarzt abzuklären. Die Versicherung (Krankenkasse, Unfall etc.)

ist Sache der Teilnehmenden.

## **Anmeldung bitte bis 6. Mai 2012**

an Verena Neuenschwander und Remigius Wagner via Tel. oder Mail an [veranstaltung@bodyandbones.ch](mailto:veranstaltung@bodyandbones.ch)

Auch bei Fragen sind wir für Dich da.

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 300 CHF fällig auf PC 30-17802-1 lautend auf Verena Neuenschwander.

Bei allfälligen Absagen vor dem 6. Mai 2012 wird dieser Betrag rückerstattet, nach dem 6. Mai nicht mehr.

Version dieser Ausschreibung: 10.2.2012. Änderungen bleiben vorbehalten. Allfällige aktuellere Infos stehen unter <http://www.evolutioncoaching.ch/fastenwoche2012>



### **Verena Neuenschwander**

Osteopathin, Shiatsu-therapeutin, dipl. Pflegefachfrau AKP, geistiges Heilen

In meiner Praxis für manuelle Therapien begleite ich Menschen seit 25 Jahren auf unterschiedliche Weise. Meine Arbeit hat sich parallel zu meiner persönlichen Entwicklung in den letzten Jahren zunehmend verfeinert und findet heute immer mehr ihren Ausdruck in der feinstofflichen Wahrnehmung und Heilung. Das Thema Ernährung – so auch das Heilfasten – hat mich in diesen Jahren immer wieder auf unterschiedliche Weise beschäftigt – ich habe sehr viel ausprobiert, um die Wirkung bei mir selber zu erfahren und aus diesen Erfahrungen in meiner Arbeit zu schöpfen.

[www.bodyandbones.ch](http://www.bodyandbones.ch)

Rathausgasse 62, 3011 Bern, Tel. 031 311 37 27



### **Remigius Wagner**

lic. phil. I und dipl. Lehrer  
Trainer, Coach, LMF-Entwicklungsbegleiter nach Dr. Susanne Cook-Greuter.

Aus meinem ursprünglichen Beruf im wissenschaftlichen Umfeld und aus langjährigem persönlichen Training in Meditation und Körperarbeit ist eine integrale Lebenspraxis entstanden, die Kopf, Herz, Hand, Spiritualität und Schattenarbeit zu einem fruchtbaren Ganzen verbindet. In Anerkennung all dieser Aspekte entstehen Liebe, Kraft und erfüllbare Visionen, die mit den Wandlungen in unserer Zeit Schritt halten können. Ich begleite Menschen und Gruppen zu ihrer inneren Weisheit, Öffnung des Herzens und Schöpferkraft.

[www.evolutioncoaching.ch](http://www.evolutioncoaching.ch)

Poststr. 1, 9050 Appenzell, Tel. 071 787 15 48