

# Fasten und Yoga auf dem Eichhof

Freitag 13. April bis Freitag den 20 April 2012



*Der Frühling ist die Zeit, die am besten zum Fasten geeignet ist. Fasten ist zuerst eine körperliche Erfahrung: unser Körper fühlt sich allmählich leichter, reiner und durchlässiger an. Alle Nahrungsmittel enthalten auch Gifte, die sich ablagern. Beim Fasten werden sie ausgespült. Wir kennen die äußere Reinigung des Körpers und wissen wie es sich anfühlt, wenn wir es mal nicht tun. Fasten ist die Reinigung des Inneren des Körpers vom Mund, durch den ganzen Magen und Darm bis zum Anus. Nur wer das erlebt hat weiß es zu schätzen. Fasten ist aber auch eine seelische Erfahrung und Reinigung. Es ist so erhehend zu erfahren wie lebendig und kraftvoll wir uns fühlen ohne einen Bissen zu essen. Das altvertraute Gefühl, von Nahrung abhängig zu sein, weicht einer vitalen Freude und Lebendigkeit. Uralte Ängste und altgewohnte seelische Stimmungen, die wir sonst mit Essen betäuben, werden uns klar bewusst. Fasten ist also auch eine Zeit des Rückzugs zur Selbstwahrnehmung. Bei all diesen Prozessen hilft uns ein dreistündiges Yoga-Programm am Morgen und nochmal am Abend. Das alles erleben wir im Eichhof mitten in einem Naturschutzgebiet in der Uckermark. Wer es noch nie gemacht hat kann sich auf eine lebensverändernde Erfahrung freuen.*

## Die Unterkunft

Wir wohnen im Seminarhaus. Im Erdgeschoss ist der Seminarraum und im ersten Stock gibt es 2 Drei-Bett-Zimmer und 3 Zwei-Bett-Zimmer. Es gibt zusätzlich Bungalows und Platz für eigenes Zelt.

## Der Tagesablauf

7:30 - 10:30 Uhr Asana, Pranayama, Tiefenentspannung, Meditation.  
11 Uhr Safttrinken, danach ist Freizeit  
17 - 18:30 Uhr Asana, Entspannung  
18:30 Uhr Brühe trinken und dann Freizeit bis  
20 - 21:30 Uhr Singen, Meditation, Lesung  
Jeder leistet täglich 1 Stunde Karma-Yoga (Dienst am Nächsten) mit Säfte zubereiten, Spülen, usf.

## Die Kosten

für Yoga, Unterkunft und Fasten-Verpflegung sind für Dreibettzimmer/Zeltplatz 340 €, Doppelzimmer : 390 €, Einzelzimmer 490 €. Davon 50% Anzahlung bei Anmeldung.



Anmeldung im

**Raum für Yoga**  
e-mail:  
Homepage:

Tel: 28 39 16 33  
post@raum-fuer-yoga.de  
[www.raum-fuer-yoga.de](http://www.raum-fuer-yoga.de)

