

Kursdetails

Während der Woche steht den Teilnehmern eine professionelle Körper-Therapeutin zur Verfügung. So kann der Körper auch ganz punktuell angesprochen und unterstützt werden. Diese deckt die besten Möglichkeiten ab, um den Körper optimal zu unterstützen, wie Fussreflex, Lymphdrainage, Craniosacral, klassische Massage etc. Je nach Therapeut oder Therapeutin variiert das Angebot. Termine können im Vorfeld und zum Teil auch vor Ort gebucht werden. Die Bezahlung erfolgt separat und ist nicht im Arrangement inbegriffen!

Während der beiden Frühlingswochen besteht auch die Möglichkeit für eine Colon-Hydro Sitzung (Darmreinigung) bei einer professionellen Therapeutin. Termine können im Vorfeld und zum Teil vor Ort gebucht werden. Die Bezahlung erfolgt separat und ist nicht im Arrangement inbegriffen!
Wir werden Wickel, Fussbäder und Darmreinigung machen. Diese unterstützen den Körper beim Abtransport der Giftstoffe und lassen den Hunger gar nicht erst entstehen...

Die Fastenwoche wird begleitet von

- Meditation
- Bewusstseinsarbeiten
- Ritual – und Symbolarbeiten
- Energie- und Lichtarbeiten mit den Schöpfungskräften
- Körper- und Bewegungsübungen
- Atemarbeit
- Natur-Klängen
- Fasten- und Ernährungsinformationen

Das Programm wird der Gruppe angepasst. Die Teilnahme daran ist freiwillig. Vorkenntnisse sind keine nötig.

Neben der Gruppenarbeit gibt es auch Möglichkeiten für Gespräche und Begegnungen, Massagen, Schreiben und Malen, Spaziergänge und vielem mehr. Oder einfach Zeit haben NICHTS zu tun!

Die Seminarwoche ist für organisch und psychisch gesunde Menschen geeignet. Sie ist nicht ärztlich begleitet. Bei regelmässiger Einnahme von Medikamenten oder in ärztlicher Therapie bitte vorher eine Teilnahme mit dem Arzt abklären. Ein Arzt ist in der Nähe.

Ich arbeite in Kleingruppen von max. 10 Personen. Das ermöglicht einen familiären und persönlichen Umgang miteinander. Respekt und Achtung gegenüber dem Menschen verhelfen zu Vertrauen und Offenheit.

Voraussetzung

offene Lebenshaltung und konstruktive Auseinandersetzung mit Unbekanntem und sich selbst. Körperlich und psychisch gesund.



02.-09. Mai 2021 und/oder 09.-16. Mai 2021

OMkara - Ganzheitliche Fastenwoche – spirituelles, meditatives Fasten

Sandra Fea Christen

Kursprogramm

Sonntag, 02. Mai 2021 und/oder
Sonntag, 09. Mai 2021

ab 16.00 Anreise
18.00 Beginn

Montag, 03. Mai 2021 –
Samstag, 08. Mai 2021 und/oder

Montag, 10. Mai 2021 –
Samstag, 15. Mai 2021

08.00 gemeinsame Teerunde und
Austausch
09.00 Morgenprogramm
ca. 10.30 Pause
ca. 11.00 Teerunde und Cocktail,
Austausch und Informationen
ca. 12.30 Nachmittag zur freien
Verfügung
18.00 Aperó, Fastenbrühe und Tee
19.30 Abendprogramm
ca. 21.15 Nachtruhe

Sonntag, 09. Mai 2021 und/oder
Sonntag, 16. Mai 2021

ca. 10.30 Ende und Abreise

Anmeldung

Kursanmeldung und Zimmerreservation via OMkara –
Zentrum für Bewusstsein und Religion
Sandra Fea Christen
info@omkara.ch oder unter 079 317 00 21

Kursleiterin



Sandra Fea Christen,
Ganzheitliche Therapeutin und
Symbologin, Astrologin,
Klangtherapeutin, Fastenleiterin,
Rückführungs-Therapeutin

Kursbeschreibung

Inhalt

Das Fasten löst im Körper einen Prozess der Entgiftung, Entschlackung und Reinigung aus. Viel Ballast, den der Körper speichert, wird durch den Ausscheidungsablauf ausgeschwemmt. Der Körper ändert seine Ernährung: von aussen nach innen! So entsteht auch kein Hungergefühl. Der Körper reinigt sich selbst! WELLNESS PUR!

So kann vielen Krankheiten vorgebeugt werden. Chronische Leiden erfahren eine positive Unterstützung und die Vitalität des ganzen Menschen wird massgeblich beeinflusst. Auch das Immunsystem wird gestärkt. Man wird durchlässiger und offen; kann so vermehrt Energie und Kraft aufnehmen und im Leben umsetzen. FREI ATMEN!

Dies geschieht auch auf der seelischen und geistigen Ebene! Aufgestautes, Liegeengebliebenes, Gespeichertes und nicht mehr Nützliches kann bewusst werden und darf abfliessen. MAN KEHRT IN DEN FLUSS DES LEBENS ZURÜCK!

Das ganzheitliche Fasten verbindet Körper, Geist und Seele wieder miteinander! Alle drei Ebenen des Menschen werden durch eine Fastenkur angesprochen; erhalten RAUM, BEWUSSTSEIN & HEILUNG!

Reinheit und Klarheit in Körper, Geist und Seele ermöglichen einen anderen Blickwinkel des Alltages. So erkennt man auch das Wesentliche im Leben besser.

Die Heilwoche beinhaltet 5 Fastentage, resp. 12 Fastentage.

Wir trinken Tee, verdünnte Säfte, viel Wasser und basen- und mineralstoffreiche Fastensuppen.

Die Aufbauphase ist ebenso wichtig wie das Fasten. Wir nehmen uns dafür viel Zeit und bereiten uns entsprechend darauf vor.

Gemeinsam werden wir zwischen 08.00 und 09.00 unseren Morgen-Tee einnehmen. Anschliessend verbringen wir zusammen den Morgen mit verschiedenen spirituellen Arbeiten und Meditationen. Nach der Pause treffen wir uns zum Austausch und für Fragen; dabei werden wir unseren Mittags-Tee geniessen. Fasteninformationen und andere Themen finden da ihren Platz. Um ca. 12.30 Uhr ist das Morgen-Programm beendet.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Am Abend verwöhnt uns die Küche mit einer basenreichen Fastensuppe. In Stille und Achtsamkeit werden wir diese geniessen. Danach treffen wir uns zum Abendprogramm, das um ca. 21.30 Uhr beendet sein wird.

Kurskosten

Fr. 1'495.— inkl. Kost/Logis und Seminargebühren pro Woche

Fr. 2'700.— inkl. Kost/Logis und Seminarkosten bei Buchung beider Wochen

Die Wochen können einzeln oder auch zusammen gebucht werden, so besteht die Möglichkeit 12 Tage zu fasten. In der zweiten Woche werden vermehrt Stille-Phasen die Fasten-Heilwoche begleiten.