



FASTEN LEBEN

Sybille Mikula

**Fasten & heilsames Singen
im Hotel Silberfelsen, Hochschwarzwald/Deutschland**
Termine: SA 5. - 12. Dezember 2020, SA 20. - 27. März 2021
und SO 20. - 27. Juni 2021

Mit Fasten und Singen zur Quelle Deiner Lebensfreude finden

Fasten und Singen sind ein wahrer Jungbrunnen! Sie befreien Dich von unnötigem Ballast und steigern Deine Vitalität und Lebensfreude!

Fasten war zu allen Zeiten ein Teil des menschlichen Lebens. Wir wissen heute, dass die Selbstheilungskräfte des Körpers eine enorme Steigerung erfahren, wenn über eine längere Zeit (mindestens 16 Stunden) keine Nahrungsaufnahme erfolgt. Fasten ist wie geschaffen dafür, Körper, Geist und Seele zu neuem Elan zu verhelfen. Das Fasten nach Buchinger/Lützner versorgt unseren Körper mittags mit vitaminreichen Säften und abends mit mineralstoffreicher Gemüsebrühe. Kräutertee und viel frisches Quellwasser runden die Fastenwoche ab.

Beim Singen wird ein Glückscocktail an Hormonen ausgeschüttet, der die Atmung vertieft, Angst und Stress vertreibt und Schmerzempfinden reduziert.

Heilsames Singen stellt die Freude an Klängen in den Vordergrund und erlaubt uns, in einem entspannten, leistungsfreien Raum unsere eigene Stimme spielerisch zu entdecken und zu erproben.

Das Singen der leicht erlernbaren Lieder aus aller Welt schafft Raum für Herzöffnung, Angenommensein und Verbundenheit. Jeder Mensch hat seine einzigartige Stimmfärbung und trägt mit ihr zum Gesamtklang bei. Auch wer bisher glaubte, nicht singen zu können, kann in dieser Woche eine neue Erfahrung machen.

Die verschiedenen Jahreszeiten werden in unsere Fastenerfahrung einbezogen: Im Dezember ist es der Advent, der uns in die Stille, Ruhe und zu unserem inneren Licht führt. Im Frühjahr feiern wir den Frühlingsbeginn am 21. März und im Juni das Mittsommerfest am 21. Juni. Durch unsere Wahrnehmung und Gesänge verbinden wir uns auf feinstoffliche Weise mit der Erde, und eine innige Beziehung entsteht.

...und das erwartet Dich:

- Fastenmethodik nach Dr. Buchinger/ Dr. Lützner, einfühlsame Fastenbegleitung, Bereicherung durch Erfahrungsaustausch in der Gruppe.
- Ernährungstraining, Informationen über Vollwertkost und den Säure-Basen-Haushalt. Praktische Tipps, um Deine neu gewonnenen Erfahrungen im Alltag leichter umzusetzen
- Täglich Morgenspaziergänge; Wanderungen in der inspirierenden Natur des Hochschwarzwalds, Dehnungsübungen, Qi Gong und Wyda-Übungen; Meditationen und Visionsreisen.
- Shinrin Yoku - Einführung in die Kunst des "Waldbadens"
- Täglich heilsames Singen – die Teilnahme ist freiwillig/optional.
- Zeit für Dich
- STILLE

Zusätzlich buchbar: Massagen und Wellnessbehandlungen im gegenüberliegenden Radon Revitalbad. Dort stehen auch Schwimmbad und Sauna zur Verfügung.



FASTEN LEBEN

Sybille Mikula

Termin

Anreise jeweils samstags ab 14 Uhr, Beginn 17 Uhr
Abreise samstags gegen 10 Uhr
(beim Juni-Termin Sonntag - Sonntag)

7 Nächte inkl. Fastenverpflegung (zzgl. Tourisabgabe 2,77/Tag)

ab 462 - 567 € im Einzelzimmer
ab 357 - 406 € im Doppelzimmer

Fastenbegleitung: 290 €

Alle Preise pro Person und Woche

Ort

Hotel Silberfelsen
Hinterdorfstraße 2
79837 St. Blasien/Menzenschwand
Tel. 0049 7675 929 83 90
kontakt@hotel-silberfelsen.com
www.hotel-silberfelsen.de

Wir bitten um Reservierung des gewünschten Zimmers direkt beim Hotel.

Fastenbegleiterin:

Sybille Mikula

<http://www.fasten-leben.at>

- ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin (Fastenwelt)
- zertifizierte Singleiterin für gesundheitsförderndes Singen
- Obfrau des Vereins SingDichGesund, der in Zusammenhang mit dem Internationalen Netzwerk "Singende Krankenhäuser e.V." das leistungsfreie Singen in Gesundheitseinrichtungen und Krankenhäusern anbietet
- Ehrenamtliche Krankenhausseelsorgerin
- Seit 1993 als Energetikerin und Diplom-Astrologin beratend und lehrend in eigener Praxis in Wien tätig

Weitere Information und Anmeldung zur Fastenwoche bei

Sybille Mikula

Tel. +43 699 1169 1798

sybille.mikula@fasten-leben.at