



## **Philosophische Fasten-Auszeit in St. Peter-Ording**

### **vom 4. - 9. November 2018**

#### **Was erwartet Sie?**

Was passiert mit uns, wenn wir fasten? Auf der körperlichen Ebene schwören viele Menschen auf den reinigenden, gesundheitsfördernden und verjüngenden Effekt des Fastens. Wussten Sie jedoch, dass Fasten auch die Denkfähigkeit verbessert?

Das wollen wir uns zunutze machen und während der Fasten-Auszeit philosophisch an das Thema „Loslassen“ herangehen.

**Dr. Albert Kitzler**, Gründer und Leiter von „MASS UND MITTE - Schule für antike Lebensweisheit“ und Autor erfolgreicher Bücher über philosophische Lebenspraxis, wird Sie durch das Thema führen. Anhand von kleinen Texten großer Denker der Antike werden Sie lernen, wie Sie sich zur Welt verhalten können, um in jeder Situation eine heitere Gelassenheit und innere Ausgeglichenheit zu bewahren.

(Weitere Infos unter: [www.massundmitte.de](http://www.massundmitte.de))



**Iris Feyser**, Fastencoach aus St. Peter-Ording, wird Sie während der Fasten-Auszeit naturheilkundlich betreuen und Ihnen alle eventuellen körperlichen Hürden während der Auszeit nehmen. Sie erhalten zusätzlich viel Information rund ums Fasten und zum basenbildenden Essen danach. Nähere Info unter: [www.Nordsee-Fasten-Auszeit.de](http://www.Nordsee-Fasten-Auszeit.de))

**Warum Fasten? - Wer darf fasten?**

Wir wollen die körperlichen Effekte des Fastens als Türöffner nutzen, um auch den Geist zum Loslassen anzuregen. Ziel sind persönliche Erkenntnisse, die das individuelle Leben nachhaltig positiv beeinflussen.

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch fasten. Falls Sie sich unsicher sind, kann Ihnen Ihr behandelnder Arzt bzw. Heilpraktiker sagen, ob Sie fasten dürfen. Bitte besprechen Sie bei dieser Gelegenheit auch, ob Sie ggf. Ihre Medikamente weiter nehmen können. Gerne können Sie sich auch direkt an Iris Feyser ([hallo@iris-feyser.de](mailto:hallo@iris-feyser.de)) wenden und sich Rat holen.

Alle Teilnehmer erhalten circa 3 Wochen vor der Fasten-Auszeit umfangreiches Wissen per E-Mail, was beim Fasten beachtet werden sollte bzw. wie man sich optimal aufs Fasten vorbereitet (inkl. Essens-Vorschläge für die Entlastung vor dem Fasten).



## **Geplanter Seminarablauf:**

Sonntag, 4.11.: ab 15 Uhr einchecken im Hotel Fernsicht ([www.hotel-fernsicht.de](http://www.hotel-fernsicht.de)), ca. 17 Uhr persönliches Kennenlernen. Einführung Albert Kitzler und Iris Feyser mit anschließendem „Glaubern & Plaudern“.

Montag bis Donnerstag, 5.-8.11.: 8 Uhr Frühstückssaft, 8.30 Uhr bis 12.15 Uhr „Philosophische Runde“ mit kleiner Pause zwischendurch, 12.30 Uhr Mittagssaft, anschließend Zeit für Leberwickel und ausgedehnte Strandspaziergänge oder Wellness, 18 Uhr „Plaudern bei Saft und Suppe“; Donnerstag Abend 8.11. zusätzlich „Essen nach dem Fasten – die Auftage“ (Iris Feyser).

Freitag, 9.11.: ca. 8 Uhr Fasten-Brechen, auschecken bis 11 Uhr, 8.30 Uhr bis 12.15 Uhr „Philosophische Runde“, 12.30 Uhr Mittagssnack, 13.30 Uhr Feedback und Verabschiedung.

. Albert Kitzler bietet täglich von 07:30 bis 08:00 QiGong und Meditation an.

## **Themen/Texte**

Die Texte, die während der philosophischen Sitzungen besprochen werden, senden wir Ihnen drei Wochen vor Seminarbeginn zu.



### **Seminarort:**

Die langen Sandstrände von St. Peter-Ording laden ein, die Seele einmal so richtig baumeln zu lassen. Die morgendlichen Gespräche der philosophischen Runde haben den Geist zum Loslassen beflügelt und ein ausgedehnter Strand-Spaziergang gibt Gelegenheit, persönliche Routinen, Gewohnheiten und Ziele zu hinterfragen.

Alle Teilnehmer haben ein Doppelzimmer zur Einzelnutzung, teilweise mit Balkon und auf jeden Fall mit Meerblick! Unser Hotel, ein Inhaber geführtes Privathotel besticht durch seine Lage und das gute Preis-Leistungs-Verhältnis. Es liegt in St. Peter-Ording, Ortsteil Bad. Ihr Zimmer hat einen phantastischen Blick auf die Nordsee. ([www.hotel-fernsicht.de](http://www.hotel-fernsicht.de))

### **Kosten: 1.250 € - Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!**

In diesen Kosten enthalten sind die Übernachtungen im Doppelzimmer zur Einzelnutzung, Kurtaxe, Parkgebühr, die Seminargebühr für die philosophische Runde und das Fasten-Coaching. Tee, stilles Wasser, alle Säfte und Suppen sowie die naturheilkundliche Unterstützung mit Schüßler Salzen sind im Preis inbegriffen. Ebenso der Mittags-Snack am Freitag. Am Donnerstag kann je nach körperlichem Befinden die Hotel-Sauna gratis genutzt werden. Normalerweise haben die Teilnehmer keine zusätzlichen Kosten.

### **Anmeldebedingungen/Rücktrittbedingungen:**

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 400 € fällig.

Die restlichen Kosten in Höhe von 850 € sind bis spätestens drei Wochen vor Urlaubsbeginn zu zahlen.

Aufgrund der fixen Buchung des Veranstaltungsortes ist ein Rücktritt nur möglich, wenn ein Ersatzteilnehmer zu identischen Bedingungen gestellt wird. Alternativ empfehlen wir über den individuellen Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung zumindest einen Teil des Risikos abzudecken.

MASS UND MITTE  
SCHULE FÜR ANTIKE LEBENSWEISHEIT

Iris Feyser  
Nordsee-Fasten-Auszeit  
St. Peter-Ording