

TV CONWEILER IHRE NUMMER

1

IN SACHEN SPORT WWW.TV-CONWEILER.DE

Weitere Angebote und Kontaktadressen
finden Sie im Internet.



Qi-Walking
Auszeit
Fasten- und
Bewegungstage

TV Conweiler Fastenwoche 15.02. - 21.02. 2015

Sportangebote:

Mutter Kind Turnen
Vorschulturnen
Sporttreff Jungs
Aerobic
T-Bo
Stepaerobic
Pilates
Badminton
Tischtennis
Klettern
Fitnessgruppe
Nordic Walking
Yoga
Shinson Hapkido

Volleyball:

Kinder
Jugend
Aktive
Freizeit

Tanzsportforum:

Showtanz
Jazztanz
Hip Hop
Steptanz
Moderner Kindertanz

Fit und Gesund Ange- bote:

Wirbelsäulengymnastik
Rehasport
Qigong
Seniorenport



Fastenwoche 2015

Die Frühlingszeit ist genau die richtige Zeit, um äußerlich und innerlich zu entschlacken.

- sich von Giftstoffen reinigen
- Sauerstoff aufnehmen
- äußerlich entschlacken
- und über Ruhe- und Atemübungen wieder Kraft zu schöpfen

Wir walken bei jedem Wetter draußen !
Bitte entsprechende Kleidung tragen. Es besteht die Möglichkeit jeden Tag 10 min. barfuß zu laufen.

Ebenfalls möchten wir Ihnen die Möglichkeit des **Qi-Walkings** zeigen.
Dieses Gehen entspricht nicht unserem üblichen Gehen, bringt aber sehr viel neue Energie und wird unter Anderem bei chronischen Erkrankungen mit großem Erfolg eingesetzt.
Nehmen Sie sich in diesen Tagen eine **Auszeit** und gönnen Sie sich, wenn möglich einige Tage ganz für sich und leben Sie nach ihren Bedürfnissen.

Bitte sprechen Sie vor dem Fasten mit Ihrem Arzt und lassen sie sich gegebenenfalls ärztlich untersuchen !

Eine gute Ergänzung zu diesen Fasten- und Bewegungstagen bietet die Möglichkeit einer Massage.
In Straubenhardt und Umgebung gibt es viele Möglichkeiten dies jeweils schon vorab bei einem Masseur ihres Vertrauens zu vereinbaren.
Die körperliche Reinigung stellt nur einen Teil des Fastens dar, die innere Reinigung ist genauso wichtig ist, weshalb wir über Atemübungen und dem Fastenbegleiten diesen Aspekt berücksichtigen.

**Am Donnerstagabend werden wir ein unvergessliches Klangkonzert mit dem Klangtherapeuten Jürgen Grebner erleben.
Das Konzert ist auch für Nichtteilnehmer des Fastens buchbar.**

Wir begleiten das sogenannte Tee- und Saftfasten/Heilfasten. Gerne können Teilnehmer aber auch Fasten, indem sie eine Woche auf Genussmittel und Fleisch verzichten, bzw. Basenfasten.

Info und Anmeldung:

Ellen Vennemann Tel. 07082/50535
Ellen-vennemann@web.de
Teilnahmegebühr 115,00 Euro
Die Gebühr beinhaltet die Fasten-, Kurs -und Wanderbegleitung, an 6 Tagen, ausgearbeitetes Skript, Rezepte, Klangkonzert.

Informationsabend + Anmeldeschluss

Mittwoch, 04.02.2015 20.00h Vereinszimmer TH Schwann

Wer kann Fasten, was ist zu Beachten, Vorbereitungen für das Fasten. Einkaufsliste

Nehmen Sie sich an den Fastentagen Zeit für sich.
Das Fasten ist nicht nur ein körperlicher Reinigungsprozess. Das zur Ruhekommen und Kraftschöpfen ist ebenfalls ein wichtiger Teil des Fastens.

Vorbereitungstag:

Sonntag 15.02.2015
bitte in Ruhe zuhause verbringen und Fasten einleiten

Fasten:

Montag, 16.02.2015/ Dienstag 17.02.2015 / Mittwoch 18.02.2015 / Donnerstag, 19.02.2015/ Freitag,20.02.2015

- | | |
|-----------|--|
| 09.00 Uhr | Walken 4,6 km
Parkplatz Schwanner Warte, ca. 1 Stunde
Wir gehen wenn möglich ohne Stöcke
10 min. barfuß gehen |
| 10.15 Uhr | Bauchmassage + Atemübungen ca.60 min.
bitte heißes Wasser oder Tee mitbringen |
| 17.00 Uhr | Qi-Walking und Faszientraining ca. 45 min. |
| 18.00 Uhr | Ruheübungen, Kraft schöpfen; ca. 45 min. |

Donnerstagabend: 18.30h-22.30h Klangkonzert

Aufbautag: Samstag, 21.02.2015

- | | |
|-----------|--|
| 09.00 Uhr | Walken |
| 10.15 Uhr | Atemübungen Fastenbrechen – ca. 1.30 h |

Der Kurs findet in der Turn- und Festhalle Schwann Im Vereinszimmer statt.