

TV CONWEILER IHRE NUMMER

1

IN SACHEN SPORT

WWW.TV-CONWEILER.DE

Weitere Angebote und Kontaktadressen
finden Sie im Internet.

Sportangebote:

Mutter Kind Turnen
Vorschulturnen
Cross-Training
Functional Training
Fitness
Seniorenport
Aerobic
FUN TONE
Stepaerobic
Pilates
Badminton
Klettern
Fitnessgruppe
Shinson Hapkido
Schwertkampf

Volleyball:

Kinder
Jugend
Aktive
Freizeit

Tanzsportforum TAFFO:

Showtanz
Jazztanz
Hip Hop
Steptanz
Moderner Kindertanz

Fit und Gesund Ange- bote:

Wirbelsäulengymnastik
Rehasport
Qigong
Seniorenport



TV Conweiler
1902 e.V.

Fasten- und Bewegungswoche

03.03. - 09.03.

2019

„reich ist der, der Fasten will -
arm der, der Fasten muss“



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.

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, oder eines anderen Wohlfühlangebotes.

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.

Donnerstagabend findet ein wunderschönes Klangkonzert mit dem Klangtherapeuten Jürgen Grebner statt.

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 125 Euro
Die Gebühr beinhaltet die Fasten-, Kurs -und Wanderbegleitung, an 6 Tagen, ausgearbeitetes Skript, Rezepte, Klangkonzert.

Informationsabend + Anmeldeschluss

Mittwoch, 20.02.2019 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 03.03.2019
bitte in Ruhe zuhause verbringen und Fasten einleiten

Fasten: Montag, 04.03.2019/ Dienstag, 05.03.2019 /
Mittwoch, 06.03.2019 / Donnerstag, 07.03.2019/ Freitag,
08.03.2019

- | | |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.00 Uhr | Walken 4,6 km
Parkplatz Schwanner Warte, ca. 1 Stunde |
| 10.15 Uhr | Barfußlaufen oder Fussmassage, Bauch-
massage + Atemübungen ca.60-90 min.
- bitte heißes Wasser oder Tee mitbringen |
| 12.00-16.45 Uhr | zur freien Verfügung.
Bitte in diesem Zeitraum 40 min.
Ruhem und einen Leberwickel anlegen. |
| 17.00 Uhr | Nach Absprache treffen wir uns evtl.
dienstags und freitags um 16.30h
Faszientraining, Qigong oder Rhythmische
Übungen ca. 45 min.
(Freitagabend: mit afrikanischen Rhythmen
wie neu geboren) |
| 18.00 Uhr | Ruheübungen, Kraft schöpfen; ca. 60 min. |

**Donnerstagabend: 18.30h-22.30h Klangkonzert
(vorher kein Unterricht)
Wir werden den Donnerstag gemeinsam
schweigend verbringen.**

Aufbautag: Samstag, 17.02.2018

- | | |
|-----------|-----------------------------|
| 09.00 Uhr | Walken |
| 10.15 Uhr | Fastenbrechen – ca. 12.00 h |

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