

Im Fluss des Lebens

Fastenwandern im Naturpark Lechtaler Alpen



Unterwegs im Naturpark Tiroler Lech

4* Hotel Post in Steeg/ Lechtal Tirol

Sonntag 12.07. – Samstag 18.07.2020

Seminarleitung: Gebhard Gediga

Fastenwanderseminar: Im Fluss des Lebens 440,- €

Hotel mit „Fastenverpflegung“ im DZA ab 540,- €

*Es gibt nichts was dauerhaft wäre:
Die Sonne und der Mond gehen auf und wieder unter,
auf den hellen und lichten Tag folgt die dunkle und finstere Nacht.
Alles verändert sich von Stunde zu Stunde.*

Kalu Ringoche

Meditative Fluss- und leichte Bergwanderungen

Im Fluss des Lebens zu sein und sich diesem anzuvertrauen, ist sicher eine der stärksten Metaphern die unserem Wunsch nach Ganzheit, Harmonie und innerer Ausgeglichenheit entspricht.

Das Wesen des Flusses ist das Fließen, das sich Wandeln, verändern - in Bewegung sein. Im Loslassen und nicht Anhaften liegt seine Kraft – eine Kraft, die wir durch die reinigenden Prozesse beim Fasten wieder neu für uns entdecken können.

In dieser Fastenwoche wollen wir bewusst die Polarität des Lebens in ihrer Gegensätzlichkeit erfahren und in der Natur erleben. So wechselt der Charakter der Naturlandschaft durch die wir wandern täglich sein Gesicht.

Mal wandern wir am Lech mit seinen türkisfarbenen Wassern eher meditativ dahin. Am anderen Tag zieht es uns hoch hinauf, in die Gipfelregionen der Lechtaler Alpen.



am Lechweg

Trotzdem oder gerade deswegen ist diese Fastenwanderwoche für alle Genusswanderer sehr zu empfehlen, da viele ruhige Plätze zu besonders schönen Naturmeditationen einladen.

Spezielle Achtsamkeitsübungen aus der alttibetischen Tradition und dem Tai-Chi fördern unsere Beweglichkeit auf geistiger und körperlicher Ebene gleichermaßen.

Die Energie des Verbundenen Atem eröffnet uns zudem Entdeckungsreisen in das Reich der eigenen Bilder- und Seelenwelt.

In diesen Tagen steht uns das 4* Hotel Post auch besonders mit seinem ansprechenden Wellnessbereich zur Verfügung.

Die Regenerationsphasen laden ein das Schwimmbad, die Wellness-, und Massageangebote unseres Fastenhotels zu genießen, um so den Fastenprozess zu vertiefen. Die körperliche Reinigung fördern wir mit der bewährten Fastensuppe und einer Vielzahl spezieller Fastentees.

In unseren Abendrunden und Gesprächskreisen besteht wieder das Angebot, allen Themen rund um das Fasten Raum zu geben und sich in geselliger Runde auszutauschen.



Voraussetzungen:

Erfahrung mit dem Fastenwandern benötigen sie nicht. Sie haben Spaß an der Bewegung und sind gern in der Natur unterwegs. Durch das tiefe Atmen an der frischen Luft, wird der Fastenprozess optimal unterstützt.

Die optional angebotenen Wanderungen bewegen sich alle auf markierten Wanderwegen. Sie erfordern etwas Trittsicherheit und Ausdauer für die mehrstündigen Unternehmungen (ca. 3 – 4 Stunden, reine Gehzeit).

Im Seminarpreis enthaltene Leistungen:

- Betreuung durch die Seminarleitung während der gesamten Fastenwoche
- Fastenseminar, inhaltlich bestehend aus:
 - o Meditationen, Atem-, und Achtsamkeitsübungen
 - o tägliches Aktivprogramm in der Natur
 - o Morgen- und/ oder Abendeinheit in der Gruppe
 - o Gesprächsrunden und Vorträge zum Fasten

Im Hotelpreis enthaltene Leistungen:

- 6 Übernachtungen je nach Buchung im DZ oder EZ
- Fastenverpflegung bestehend aus täglich frischer Fastensuppe, verschiedenen Kräutertees und natürlichem Gebirgswasser
- Benutzung des Schwimmbads und des Wellnessbereichs
- Lechtal Aktivcard (freie Bus- und Bergbahnbenutzung im Lechtal)

Bitte buchen sie nach ihrer Seminaranmeldung Ihr Zimmer nach der gewünschten Kategorie im Hotel selbst mit dem Hinweis, dass sie Teilnehmer beim Fastenwanderseminar sind!

Hotel und Zimmerbuchung unter:

Hotel Post
Familie Obwegeser
Steeg 17
A-6655 Steeg/ Lechtal
0043/ 5633/ 5307
hotel@poststeeg.at
www.poststeeg.at

Es gelten die Stornobedingungen des Hotels Post

Sonstige Kosten:

- eigene An- und Abreise Lechtal/ Tirol
- wählen Sie optional zwischen diversen Massagen zur Förderung der Regeneration beim Fasten – vor Ort buchbar
- Getränke außerhalb der Hotelleistungen



Wir freuen uns auf Dich und sehen uns im schönen Lechtal!

[Anmeldeformular \(PDF\)](#)