

Fasten und heilsames Singen mit Aneta Pissareva und Sybille Mikula

30.11. - 7.12.2019 im Fastenzentrum Kloster Pernegg, Waldviertel

Heilsames Singen stellt die Freude am Tönen in den Vordergrund und erlaubt uns, in einem entspannten Raum unsere eigene Stimme zu entdecken und zu erproben. Das Singen der leicht erlernbaren Lieder aus aller Welt schafft Raum für Herzöffnung, Angenommensein und Verbundenheit.



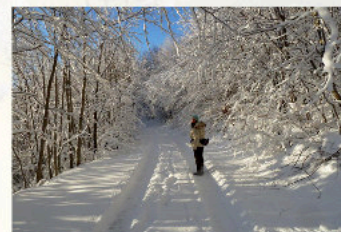
Mag. Aneta Pissareva

- Ärztlich anerkannte Fastenleiterin (BV Fasten und Ernährung)
- Ausbilderin für angehende FastenbegleiterInnen (Fastenwelt)
- Projektleiterin für Betriebliche Gesundheitsförderung Fonds Gesundes Österreich
- Heilkräuter- und Körperwahrnehmungsausbildung
- Diplomierte Mentaltrainerin
- Weiterbildungen in IBP Prozessbegleitung (Integrative Body Psychotherapy) und NatuREsponse©
- BIODANZA© Anleiterin i.A.
- Nordic Walking Instruktor



Sybille Mikula

- Zertifizierte Singleiterin für gesundheitsförderndes Singen
- Leiterin mehrerer Singkreise für heilsames Singen in Wien
- Obfrau des Vereins SingdichGesund, der in Zusammenarbeit mit dem Internationalen Netzwerk „Singende Krankenhäuser e.v.“ das leistungsfreie Singen in Gesundheitseinrichtungen und Krankenhäusern anbietet
- Ehrenamtliche Krankenhauseelsorgerin
- Arbeitet seit 1993 als Energetikerin und Diplom-Astrologin beratend und ausbildend in eigener Praxis in Wien 16



Fasten und heilsames Singen mit Aneta Pissareva und Sybille Mikula

30.11. - 7.12.2019 im Fastenzentrum Kloster Pernegg, Waldviertel

Es ist die Zeit des Advents, des Ankommens. Bis zur Wintersonnenwende am 21. Dezember werden wir in die Dunkelheit geleitet, um uns dort – auf dem Grund – auszuruhen und neue Kräfte zu sammeln. Wir singen in den ruhigen Klosterräumen und an den Kraftplätzen rund um das Kloster Pernegg. Durch unsere Wahrnehmung und Gesänge verbinden wir uns auf feinstoffliche Weise mit der Erde, und eine innige Beziehung entsteht.

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

Jeder Mensch hat seine eigene Stimme und trägt mit ihr zum Gesamtklang bei. Auch wer bisher glaubte, nicht singen zu können, kann in dieser Woche eine neue Erfahrung machen.

...und das erwartet Sie:

- Fastenmethodik nach Dr. Buchinger/ Dr. Lütznert, empathische und professionelle Begleitung, Bereicherung und Freude durch Erfahrungsaustausch in der Gruppe.
- Fachvorträge über die Mechanismen des Fastens als Jungbrunnen.
- Ernährungstraining, Informationen über Vollwertkost und den Säure-Basen-Haushalt. Praktische Tipps für den Alltag unterstützen die Umsetzung Ihres persönlichen Gesundheitsprogramms, wenn Sie wieder zu Hause sind.
- Täglich Morgenspaziergänge; Wanderungen in der inspirierenden Natur rund ums Kloster; sanftes Yoga, Dehnungsübungen, Gymnastik; Meditationen und Visionsreisen.



„Singe, bis Deine Seele Flügel bekommt
Tanze, bis Dein Körper schwebt
Trommle, bis Du eins wirst mit dem Herzschlag der Erde.“

Wer gehen kann, kann tanzen.
Wer sprechen kann, kann singen. (afrikanisches Sprichwort)



Preise

€ 769 pro Person im DZ

€ 849 pro Person im EZ

