

## **Strömkur mit Fasten**

Fasten bedeutet „Loslassen“ für Körper, Geist und Seele.

Beim „Fastenströmen“ kehrt Ruhe in uns ein.

Es ist am besten, in dieser Woche ganz für uns da zu sein.

Ohne Termindruck, einfach „SEIN“.

Ich habe selber jedes Jahr gefastet. Als ich es dann mit Strömen verbunden habe, stellte ich fest, dass diese Verbindung eine noch grössere Wirkung hat.

### **Grundsatz für's Fasten**

Nur wer gesund ist darf auf eigene Faust fasten!

Der medikamentös Eingestellte bzw. Kranke muss vom Arzt die Einwilligung haben.

**Risiko:** Schwangere, Stillende Mütter, Depressionen oder nervliche Labilität, Überforderung, Erschöpfung, Essstörungen, Bulimie, Magersucht, Medikamente, Blutdruckprobleme, chronische Krankheiten.

Beim Fastenströmen achte ich darauf, dass abnehmender Mond ist.

Welches Fasten Sie auswählen, ist Ihnen überlassen:

Basenfasten, Wasser/Teefasten, Suppenfasten.....

Mindestens einen Monat vorher gebe ich Ihnen alle Infos, die wichtig sind, um ein entspanntes Fasten zu ermöglichen.

### **Dieses intensive Strömen mit Fasten**

- ist sehr kraftvoll
- ist eine starke Reinigung auf allen Ebenen
- löst Blockaden
- unterstützt uns in jeder Hinsicht körperlich, geistig und seelisch

### **Von Vorteil**

- dazwischen Entspannung und Ruhe, unbedingt notwendig beim Fastenströmen, auch Spaziergänge
- diese Kur ist sehr intensiv, deshalb empfehle ich möglichst keine anderen Termine
- vor und nach dem Strömen 1 Stunde nicht zu essen, damit „das Projekt“ die volle Energie bekommt

### **Einzelperson:**

Während 3, 5 oder 7 Tagen werden Sie zwei Mal täglich morgens und nachmittags/abends 50 – 60 Minuten geströmt.

**In der Gruppe:**

Die Gruppenteilnehmer/innen strömen sich unter Anleitung gegenseitig an 7 aufeinanderfolgenden Tagen jeweils morgens von 08.00h – ca.11.00h und abends von 18.00h – ca. 21.00h  
Das Fasten in der Gruppe findet alljährlich 1 Monat vor Ostern statt.

**Vorkenntnisse in der Gruppe:**

Jin Shin Jyutsu Kurs Buch 1 und Buch 2

Sollten Sie noch Fragen haben, kontaktieren Sie mich unter  
00423/392 27 83 oder [cornelia@strömen.li](mailto:cornelia@strömen.li)