

Global Vibes

events & retreats

Programm - Fastenwandern & Yoga Erlebnis

Retreat 1: MI 12.05. – DI 18.05.2021

Retreat 2: MI 19.05. – DI 25.05.2021

Frühling ist der Neubeginn der Natur! Was ist Dein „Warum“ für einen Neubeginn?

Du fühlst Dich gestresst, müde, ohne Energie und ohne neue Ideen für Dein Leben? Du möchtest Dein Leben entschleunigen, entgiften, fitter werden, Gewicht verlieren oder andere Themen „in den Griff bekommen“?

Das **alltagsbegleitende** Fastenwandern & Yoga Erlebnis spricht Menschen an, die entschlossen sind, neben Arbeit & Familie/Partner von zu Hause aus, lokal in Düsseldorf, einen gesunden Neubeginn in ihrem Leben zu wagen. Es bedeutet den Reset-Button bei sich selbst zu drücken und die Vergangenheit hinter sich zu lassen!

Faste Dich glücklich ist das „Hier & Jetzt-Erlebnis“ für Körper, Geist und Seele, das Menschen jeden Alters & Fitness-Levels anspricht, die präventiv etwas verändern möchten, die erfahren möchten, wie es ist, mit sich selbst zufrieden und glücklich zu sein und die bereit sind in sich selbst zu investieren!

Es ist der Aufbruch in ein neues Lebens- & Körpergefühl!

Tag 1 - Mittwoch

07h30 Get-Together bei **everybodyyoga*** mit anschließender Yoga Session, Tee & Fasteneinführung

10h30 Ende

Danach Zeit zur freien Verfügung z.B. Entspannung, Entschleunigung & Meditation zu Hause oder nach der Arbeit

Der erste Tag ist zum Ankommen im Fasten gedacht und ist gleichzeitig der sogenannte Abführtag (Darmentleerung),

Leberwickel, Fastenbrühe, Tees & Wasser. Somit ist abends keine Aktivität mehr geplant.

Tag 2 - Donnerstag, Tag 3 - Freitag & Tag 6 - Montag

07h30 Get-Together & Yoga bei **everybodyyoga***

09h30 Danach Zeit zur freien Verfügung z.B. Entspannung zu Hause oder den Verpflichtungen nachgehen (Arbeit/Familie)

Tagsüber bis abends: Leberwickel, Fastenbrühe, Tees & Wasser

18h00 Nordic Walking & Stretching im Volksgarten oder am Rhein ca. 1,5 Std.

19h30 Ende

Tag 4 & 5 - Samstag & Sonntag

09h00 Get-Together & Yoga bei **everybodyyoga***

10h00 Wanderungen in der Umgebung von Düsseldorf, ca.3-4 Std. zzgl. Anreise in Fahrgemeinschaften

Danach Entspannung zu Hause: Leberwickel, Fastenbrühe, Tees & Wasser

Tag 7 - Dienstag - **freiwilliges Fastenbrechen oder glücklich in Retreat 2 weiterfasten!**

07h30 Get-Together mit Fastenbrechen & Yoga bei **everybodyyoga***

09h30 Nordic Walking & Stretching im Volksgarten oder am Rhein ca. 1,5 Std.

11h00 **Ende & glücklich gefastet!**

***Hinweise:** Alle Angebote sind freiwillig. Vorkenntnisse (Fasten, Yoga, Meditation) sind nicht erforderlich. Der jeweilige Tagesablauf wird individuell an die Teilnehmer und an die jeweilige Jahreszeit sowie an das Wetter angepasst. Der Ablauf ist somit je nach Kurs leicht veränderbar.*

* Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5 Teilnehmer

* Die maximale Teilnehmerzahl ist ggf. aufgrund von Corona beschränkt – tba im Mai 2021 gültige Beschränkungen

* Adresse für Get-Togethers & Yoga Sessions: **everybodyyoga, Merowingerstr. 20g (im Hinterhof), 40223 Düsseldorf-Bilk**

+49 176 9854 7752 • andrea@globalvibes.de • globalvibes.de

Global Vibes

events & retreats

Was wird für das Fastenwandern & Yoga Erlebnis benötigt?

Fasten

- 1-2 Entlastungstage vor dem Fasten einplanen
- 4 Auftage nach dem Retreat einplanen
- Wärmflasche (z.B. für Leberwickel)
- Thermoskanne – für Tees, Ingwerwasser o.ä.
- Körperbürste oder Luffaschwamm/-handschuh für das Trockenbürsten
- Zungenreiniger (z.B. aus Kupfer)
- FX-Passagesalz (Bittersalz), Rizinusöl, Sauerkrautsaft oder Alternativen zur Darmreinigung – mehr Info später
- Klistierbehälter (Irrigator oder auch Reiseirrigator) zur Reinigung des Darms. Es empfiehlt sich Einläufe während des Fastens zu machen. Sie sind in jeder Apotheke erhältlich oder können online bestellt werden.

Yoga & Meditation

- Yogamatte (oder Gymnastikmatte – Yogamatten sind rutschfester)
- Socken
- Bequeme & elastische Sportkleidung, Gymnastikhose/Jogginghose o.ä.

Wanderungen

- Nordic Walking Stöcke/ Wanderstöcke (falls vorhanden, nicht zwingend erforderlich)
- Wanderschuhe, Turnschuhe, Trekkingschuhe
- Regenjacke, wetterfeste Jacke/Hose
- Kleiner Rucksack
- Trinkflasche
- Kopfbedeckung
- Ggf. Sonnenschutz
- Ggf. Sonnenbrille

WhatsApp-Gruppe

Kontinuierliche Betreuung, Coaching und gemeinschaftlicher Austausch innerhalb der Fastengruppe, so dass Deine Fragen und ggf. Unsicherheiten immer gleich geklärt werden können.

„Faste Dich glücklich!“ – Facebook Gruppe

Auf Facebook kannst Du Dich auch auf der „Faste Dich glücklich!“-Gruppe mit ehemaligen und aktuellen Teilnehmern von Global Vibes Retreats untereinander über alle Themen austauschen offen austauschen.

Und was ganz wichtig ist, ist Deine positive Motivation und Begeisterung für Bewegung, Aktivitäten in der Natur und eine offene Einstellung und dann heißt es:

Faste Dich glücklich!

+49 176 9854 7752 • andrea@globalvibes.de • globalvibes.de