



# Workshopreihe Seelenfasten (in Wien)

mit Mag. Barbara Fegerl

In einer Gesellschaft, die von Überfluss geprägt ist, kann es schwer fallen, das richtige Maß für sich selbst zu finden. Wir verlernen, auf unsere körperlichen, emotionalen und seelischen Bedürfnisse zu hören und überdecken Ängste, Sorgen oder Traurigkeit mit Essen, Ablenkung oder Suchtmitteln.

Durch bewussten Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel oder Verhaltensweisen, nach denen eine gewisse Abhängigkeit besteht (oder hinter denen ein Muster steckt, das Energie kostet), haben wir die Möglichkeit, eine Art „seelischen Reset“ durchzuführen. Die seelischen Themen, die hinter der Abhängigkeit oder dem Muster stecken, werden in der Zeit des Verzichts deutlich, können angesehen und transformiert werden.

Wir verzichten beim Seelenfasten nicht gänzlich auf Nahrung, sondern auf bestimmte, von jeder Person frei gewählte, Lebensmittel, Getränke, Suchtmittel oder Verhaltensweisen.

Meditationen, Reflexionen, die Gruppenenergie und der Austausch mit Gleichgesinnten helfen dabei, eigene Muster und emotionale Zusammenhänge zu erkennen. (Foto: Freeimages.com)

## **Voraussetzungen:**

Die Workshopreihe eignet sich für alle, die bereit sind, im Alltag bewusst Verzicht zu üben, um eigene Entwicklungsprozesse anzukurbeln. Sie erfordert kein Vorwissen.

## **Inhalte:**

- Hintergrundinformationen, Theorie
- Reflexionen
- Meditationen
- Energetische Übungen und Spiele
- gemeinsamer, gleichzeitiger Verzicht und Austausch über die Erfahrungen

## **Präsenz-Termine:**

Mo 18. September 2017, 18-21 Uhr  
Mo 16. Oktober 2017, 18-21 Uhr  
Mo 27. November 2017, 18-21 Uhr

**Ort:** Redtenbachergasse 54, 1160 Wien

**Preis:** 120 Euro (inkl. Skriptum, Snacks und Getränke)

**Anmeldung:** Bitte per Mail.

**Anmeldeschluss:** 11.9.2017

## **Veranstalterin:**

Seelenflüstern, Fegerl KG  
0664/73 82 47 31  
[www.seelenfluestern.net](http://www.seelenfluestern.net)  
[info@seelenfluestern.net](mailto:info@seelenfluestern.net)



# Seelenfasten eWorkshop (Online)

mit Mag. Barbara Fegerl

In einer Gesellschaft, die von Überfluss geprägt ist, kann es schwer fallen, das richtige Maß für sich selbst zu finden. Wir verlernen, auf unsere körperlichen, emotionalen und seelischen Bedürfnisse zu hören und überdecken Ängste, Sorgen oder Traurigkeit mit Essen, Ablenkung oder Suchtmitteln.

Durch bewussten Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel oder Verhaltensweisen, nach denen eine gewisse Abhängigkeit besteht (oder hinter denen ein Muster steckt, das Energie kostet), haben wir die Möglichkeit, eine Art „seelischen Reset“ durchzuführen. Die seelischen Themen, die hinter der Abhängigkeit oder dem Muster stecken, werden in der Zeit des Verzichts deutlich, können angesehen und transformiert werden.

Wir verzichten beim Seelenfasten nicht gänzlich auf Nahrung, sondern auf bestimmte, von jeder Person frei gewählte, Lebensmittel, Getränke, Suchtmittel oder Verhaltensweisen.

Meditationen, Reflexionen, die Gruppenenergie und der Austausch mit Gleichgesinnten helfen dabei, eigene Muster und emotionale Zusammenhänge zu erkennen. (Foto: Freeimages.com)

## **Voraussetzungen:**

Die Workshopreihe eignet sich für alle, die bereit sind, im Alltag bewusst Verzicht zu üben, um eigene Entwicklungsprozesse anzukurbeln. Sie erfordert kein Vorwissen.

**Es ist ein Computer mit Internetzugang erforderlich.**

## **Inhalte:**

- Hintergrundinformationen, Theorie
- Reflexionen
- Meditationen
- Energetische Übungen
- gemeinsamer, gleichzeitiger Verzicht und Austausch über die Erfahrungen

## **Termin:**

18. September bis 27. November  
Die Workshop-Inhalte können orts- und zeitunabhängig absolviert werden. Der Austausch findet in einem geschlossenen Bereich des Seelenflüstern-Forums statt.

**Preis:** 90 Euro

**Anmeldung:** Bitte per Mail.

**Anmeldeschluss:** 11.9.2017

## **Veranstalterin:**

Seelenflüstern, Fegerl KG

0664/73 82 47 31

[www.seelenfluestern.net](http://www.seelenfluestern.net)

[info@seelenfluestern.net](mailto:info@seelenfluestern.net)