



Online-Kurs: Seelenfasten 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.

Voraussetzung:

keine

Inhalte:

- Theorie zu Süchte und Abhängigkeiten
- Energetische Wege aus Süchten und Abhängigkeiten
- Wahre Bedürfnisse hinter scheinbaren Bedürfnissen erkennen
- Unterstützung durch die geistige Welt beim Seelenfasten
- Phasen des konkreten Verzichts inkl. Reflexion
- Meditationen
- Energetische Übungen

Termin:

Mo, 5. Juni – Mo, 3. Juli 2023

Zeit: vollkommen freie Einteilung

Ort: bei dir zu Hause

Du brauchst Internetzugang (auch per Tablet oder Smartphone möglich).

Preis: 79 Euro

Anmeldung:

info@seelenfluestern.net

Veranstalterin:

Seelenflüstern, Fegerl KG
www.seelenfluestern.net