

Was ist das Besondere

an diesem Fastenkurs?

Der Schwerpunkt dieses Fastenurses liegt darin, mehr von sich zu fühlen, zu spüren und wahrzunehmen, innerlich zur Ruhe zu kommen und das Eigene wieder zu entdecken, zu nähren, wertzuschätzen und zu vertrauen. Es ist ein Weg, der Heilung von innen möglich macht, Altes verarbeitet, Überflüssiges loslässt und sich von den begrenzten Vorstellungen des "Ich" verabschiedet und zu neuer Lebendigkeit, Lebensfreude, Freiheit und der zeitlosen Kraft der Schöpfung einlädt. Die meditativen bewegten und stillen Übungen sowie die Natur stehen dabei helfend zur Verfügung.

Dr. Dorit Stövhase-Klaunig

Heilpraktikerin
Traditionelle Chinesische Medizin
Klassische Homöopathie &
Psycho-Kinesiologie



Gymnasiallehrerin für Sport / Biologie
Heilpraktikerin für Traditionelle Chinesische Medizin,
Klassische Homöopathie, Psycho-Kinesiologie
Promotion im Fachbereich Sportwissenschaft zum
Thema "Stressbewältigung durch Qigong"
Qigonglehrerin der DQGG, Dozentin für Stressbewältigung
Fastenerfahrung und -leitung seit 25 Jahren.

Autorin:

"Gelebte Weiblichkeit . Befreiung der Schlangenkraft",
Verlag Neue Erde 2015

"Ins Herz der Weiblichkeit . Wandlungen mit der Mondin
und den Elementen", Verlag Neue Erde 2016

"Die Kriegerin . Die Frau, die mit dem Feuer tanzt."
Verlag Neue Erde 2017

Förderung

Die Kurse werden in Teilen von den
Krankenkassen unterstützt. Fragen Sie
bitte bei mir und Ihrer Krankenkasse
nach.

Anmeldung

Dr. Dorit Stövhase-Klaunig

Am Hasengraben 11
19079 Sukow

Tel.: 03861 / 303617
0173 6333878

DoritStoehvase@aol.com
www.dorit-stoehvase.de

Fasten und Heilen



mit Dr. Dorit Stövhase-Klaunig

Heilfasten -

Heilung

auf allen Ebenen

Was erwartet Sie?

Während der Fastenzeit erfahren Sie eine fundierte medizinische Fastenbegleitung sowie hilfreiche Informationen zur gesunden Ernährung und Lebensführung auch nach dem Fasten. Zudem möchte ich Ihnen leicht verständliche Einblicke in die Fünf-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin als Spiegel für die Wandlungsphasen im eigenen Leben sowie Herangehensweisen der Klassischen Homöopathie auf dem Weg zu mehr Lebenskraft und Lebendigkeit vermitteln. Begleitend dazu möchte ich Ihnen ein tiefgehendes Verständnis über die verschiedenen Heilungsebenen, Heilungsmöglichkeiten und Heilungsreaktionen nahe bringen. Das Fastenkonzept wächst mit mir und passt sich entsprechend den Teilnehmern an. Ein großes Kernstück sind jedoch die bewussten Übungen im Qigong, die geschmeidigen und fließenden Übungen in bewegter Form, die Atemtherapien, die Meditationen und Schamanischen Reisen, die wahrnehmenden Übungen sowie die meditativen Tänze. Dazu gibt es Sauna, Massagen, Zeit für Spaziergänge durch die Natur, für ein Lagerfeuer am Plauer See oder einfach Zeit für Rückzug und Stille. Eine Schwitzhütte bietet in einem geschützten Raum und in aller Ruhe Gelegenheit, die Reinigung auf allen Ebenen zu unterstützen und sich in den Schoß von Mutter Erde zu begeben. Ein festes Ritual sind die gemeinsamen Teezeiten mit netten Gesprächen.

Was bewegt mich persönlich an der Fastenzeit?

Diese 7-tägige Fastenzeit ist eine einzigartige Möglichkeit, hinter das Gewohnte zu schauen. Ich selbst faste seit 20 Jahren 2x jährlich. Für mich persönlich ist die Zeit des Fastens nicht nur eine Zeit der körperlichen Reinigung und Entgiftung geworden, sondern vor allem auch eine Zeit, der stillen Kraft in mir zu begegnen. Es ist eine Zeit, in der ich mir selbst sehr nahe komme und die zarte Stimme meines Herzens hören kann. Diese Erfahrung möchte ich gerne auch anderen Menschen ermöglichen und Sie mit Klarheit, tiefem liebevollen Respekt und Achtsamkeit an die Einzigartigkeit ihrer Seele heranführen. Ich möchte Sie mit einem Programm begleiten, das mit mir ständig wächst und durch Tiefe und Offenheit anstrengungslos in tiefe Verbindung mit der eigenen ursprünglichen Natürlichkeit führt, deren Auswirkungen weit über die Tage des Zusammenseins hinaus gehen.



Veranstaltungsort:

Ferienpark Plauer See Wendorf 6, 17214 Alt Schwerin

Der Ferienpark Plauer See liegt mitten im Landschaftsschutzgebiet der Mecklenburgischen Seenlandschaft auf einer Halbinsel im Plauer See. Sowohl die Landschaft als auch die Räumlichkeiten des Ferienparks laden zu intensiven Gruppen- und Naturerlebnissen ein. www.ferienpark-plauersee.de

Termine:

Frühjahr: **08. März - 15. März 2019**

Herbst: **18. Okt. - 25. Okt. 2019**

Kosten: 350 € zzgl. Übernachtung

Im Preis enthalten sind das gesamte Fastenprogramm, die medizinische Betreuung, Sauna, Fitness und das Bio-Teeangebot. Einzelzimmer 46 €, Doppelzimmer 36 €
Anmeldung bitte bis 3 Wochen vor Seminarbeginn.

Ein ambulanter Fastenkurs findet vom

22. März - 28 März 2019

im Walschlösschen an der Crivitzer Chaussee (B 321, 5 km vor Crivitz) statt.

Kosten: 250 €

Fastenzeit: Fr 18:30 - ca. 21:00 Uhr

Sa 10:00 - 12:00 Uhr

So 14:30 - 17:00 Uhr

Mo - Do 18:30 - ca. 21:00 Uhr