

alle 10 Kommentare anzeigen

Füge einen Kommentar hinzu ...



Fasten via Zoom-Meeting

Im Gegenzug hat sich das Angebot der Online-Begleitungen heuer vervielfacht. Die Fastenwochen im Kloster Pernegg im Waldviertel finden vorläufig ausschließlich online statt. „Wir hoffen aber, im März wieder öffnen zu dürfen“, heißt es auf KURIER-Anfrage. Das Online-Fasten ersetze die gemeinsame Zeit zwar nicht, betont etwa Fasten-Begleiterin Gini Czernin. Es biete jedoch die Möglichkeit sich etwas Gutes zu tun und eröffnet neue Möglichkeiten für jene, die das Fasten lieber in ihren Alltag integrieren. Zwei Mal täglich treffen sich die Teilnehmer in einem Zoom-Meeting am Computer für Bewegungs- und Entspannungseinheiten sowie für Gespräche. Im Vorfeld erhält man einen Wochenplan samt Einkaufsliste.

Entlasten mit Ayurveda

Ein ähnliches Konzept hat Katharina Gebharter zusammengestellt – ihr Entlastungs- und Reinigungsprogramm basiert allerdings auf der indischen Gesundheitslehre Ayurveda. Das passt perfekt, findet Gebharter. „Am Ende



Nutze das
Programm

Stadt
Wien