

Wegen Reservierung  
der Zimmer bitte  
bis spätestens  
**11.2.2012**  
verbindlich  
anmelden!

# Heilfasten und Shinson Hapkido

14.- 19. März 2012 im Kloster Bühl

Mit Kyosanim Ingrid Meyerhöfer, 2. Dan

**Heilfasten** bietet uns die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, den Körper zu entschlacken, zu entgiften und festgefahrene Gewohnheiten aufzubrechen. Es mobilisiert die Abwehrkräfte, führt zu einem Energie-Schwung, steigert die geistige Leistungsfähigkeit und fördert eine positive Lebenseinstellung.

Heilfasten (nach Hildegard von Bingen) bringt uns aber auch dazu, innezuhalten und zuzuhören – Abstand zu nehmen von der Hektik des Alltags, die Seele von Ballast zu befreien, mit sich selbst ins Reine zu kommen und sich somit wieder auf das Wesentliche zu besinnen.

In Verbindung mit **Shinson Hapkido\*** bringen wir dabei nicht nur den Kreislauf in Schwung. Das ganzheitliche Training von Körper und Geist hilft uns vor allem, unsere Lebens- und Heilskraft zu wecken und zu stärken und die Türen nach innen und zu unseren Herzen zu öffnen.



**\*Shinson  
Hapkido  
Vorkenntnisse  
sind zur Teilnahme  
NICHT erforderlich!**

Das Fastenseminar findet im **Kloster Bühl** bei Baden-Baden, am Rande des Schwarzwaldes statt. Das Kloster ist ein idealer Fastenort, der zum Abschalten und in sich kehren einlädt. **Spaziergänge** im weitläufigen Klostergarten und den angrenzenden Weinbergen, gemeinsames Tee trinken und zubereiten der Dinkel-Gemüsesuppe, Gespräche, **Wanderungen** in der schönen Natur um Bühl und im berühmten Bühlertal, ein Aufenthalt in der einzigartigen **Therme Friedrichsbad** in Baden-Baden, **Shinson Hapkido Training**, **Ki-Doin (Energie- und Heilgymnastik)**, **Akupressurmassage**, **Meditation** und genügend **Zeit** für uns selber, bieten einen ausgewogenen Wechsel zwischen der Konzentration nach innen und nach außen.

**Teilnahme ab 18 Jahren, auch ohne Shinson Hapkido Vorkenntnisse.**

(Shinson Hapkido Schülerinnen und Schüler haben in speziellen Trainingseinheiten die Gelegenheit Grundtechniken, Su-Übungen und Hyong zu vertiefen)

**Beginn: Mittwoch, 14.3.2012, 12.00 Uhr**

**Ende: Montag, 19.3.2012, ca. 10.30 Uhr**

(wenn nötig, ist eine Abreise am Sonntag Abend möglich)

**Kosten: 260 €**, enthalten sind:

- 5 Übernachtungen (Unterbringung in Einzelzimmern)
- Nutzung einer Küche
- Trainings- bzw. Meditationsraum
- Fasten-Verpflegung
- Organisation und Seminarleitung
- Shinson Hapkido bzw. Energie/Heilgymnastik-Unterricht
- Massage- und Meditationsanleitung
- Eintritt Therme Friedrichsbad (mit Bürstenmassage)

**Anmeldung bis spätestens 11.02.2012**

**(Anzahlung 50 €)**

bei Ingrid Meyerhöfer  
(über 20 Jahre Fastenerfahrung,  
Shinson Hapkido 2. Dan)

Tel. 07071-157776, mail@im-grafik.de

TeilnehmerInnen erhalten weitere Informationen über den Ablauf des Seminars, Vorbereitung zum Fasten, Wegbeschreibung usw.

