

# **DIE HERBSTREINIGUNG**

## **im Kloster Lehnin: Heilfasten und Yogatherapie mit Massageangebot mit selbst gepressten Säften und selbst gekochter Gemüsebrühe vom 9. - 13. November 2022**



**Wie neugeboren durch FASTE N: Abnehmen—Entschlacken—Entgiften  
Y O G A , die Liebe zum Leben: Loslassen—Aufbauen—Entspannen  
dem Geheimnis des Lebens nachspüren**

VERÄNDERE, VERÄNDERE, VERÄNDERE!

Die vier Fastentage sind ein weiterer Schritt, Gesundheit und Glück in deinem Leben zu verwirklichen. Vergewenwärtige dir, dass diese Fastentage ein Ausgangspunkt für die Entlastung des Körpers, die Stärkung der Psyche und Klarheit des Geistes sein werden. Darüber hinaus beginnst du, körperliche Beschwerden und ernährungsbedingte Krankheiten zu lindern und Heilung anzubahnen. Mittlerweile ist es unbestritten, dass wir uns krank essen. Indem du fastest, wiederbelebst du eine jahrtausendealte Tradition, die den Menschen aller Zeiten geholfen hat. Am erfolgreichsten bist du, wenn du dich entspannt auf diese Zeit vorbereitest. Linderung und Heilung geschieht aus einem entspannten Geist und ein entspanntes und freudiges Miteinander steht im Mittelpunkt der vier Fastentage. Wir treffen uns am Mittwoch um 17.00 Uhr im Kloster Lehnin. Das Seminar endet am Sonntag gegen 11.00 Uhr.

Informationen zur Anfahrt, zur Vorbereitung und zum Mitbringen erhältst du etwa 14 Tage vor Seminarbeginn.

---

### ANMELDUNG

Ich bitte um eine schriftliche Anmeldung über das Anmeldeformular auf der website  
( [www.yogaschule-terasa.de](http://www.yogaschule-terasa.de))

Weitere Auskünfte unter Udo Terasa 0176-96 70 93 22 Festnetz:030-85 28 825

Ich freue mich auf Dich!

Herzliche Grüße Om shanti Om Udo