

# FRÜCHTEFASTEN UND QIGONG MIT FRAU KARIN TROMMSDORF

vom 19. – 26. Juli 2019

## Früchtefasten, ein mildes, aber wirksames Fasten

Das Fasten mit Früchten ist hervorragend geeignet, den Menschen die Ängste vor dem strengen Fasten zu nehmen, das eine rasche und gründliche Reinigung des Organismus bewirkt, unseren natürlichen Nahrungsinstinkt wieder weckt und einen angenehmen Einstieg in eine erfolversprechende Ernährungs- und Lebensumstellung ermöglicht.

Im 13. Jh. hat der englische Mönch und Naturforscher Roger Bacon in seiner Schrift „Zur Verhütung der Alterserscheinungen“ drei Hauptgesichtspunkte formuliert, um die Allgemeinwirkungen des Fastens zu beschreiben:

## REINIGUNG – UMSTIMMUNG - REGENERATION

Auch für das Fasten mit Früchten gilt dies ohne Einschränkung, denn es ist in seiner praktischen Durchführung und in seinen Ergebnissen durchaus mit dem strengen Fasten vergleichbar.

- 1.** Wir verzichten dabei auf die gewohnte Zivilisationskost und alle Genussmittel, das heißt auf jegliche Nahrung in fester Form außer frischem Obst, das im Durchschnitt zu 85% aus reinstem Zellwasser besteht.
- 2.** Es ist unser Ziel, beim Früchte-Fasten mit möglichst wenig auszukommen und das übliche Übermaß an konzentrierter, denaturierter Nahrung durch ein notwendiges Mindestmaß an lebendiger „Sonnenkost“ zu ersetzen.
- 3.** Wir wollen uns auch beim Früchte-Fasten von schädlichen und gedankenlosen Eßgewohnheiten lösen, um durch den bewussten Genuss frischer Früchte in eine neue Verbindung mit dem Leben treten.

Der Organismus wird mit dieser sanften Art des Heilfastens im verstärktem Umfang ausscheiden – das heißt, vor allem zu entgiften, zu entschlacken und zu entsäuern.

- Unter Mitwirkung der in den Früchten reichlich vorhandenen Flüssigkeit wird das Körpergewebe auf schonendste Weise gründlich gereinigt.
- Gleichzeitige Zufuhr von organischen Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen und Enzymen.
- Dadurch Stärkung des Immunsystems und Aktivierung der Selbstheilungskräfte.
- Die Energiezufuhr und –produktion nimmt nicht so drastisch ab wie beim strengen Fasten, dadurch kein Absinken des Energie-Stoffwechsels und der Leistungsfähigkeit.
- Die leicht aufnehmbaren Zuckerstoffe fördern Wärmeerzeugung und den Fettstoffwechsel.

**Wolfgang Höhn „Heilfasten mit Früchten“**

## QIGONG

Wer Qigong übt, verfeinert seine Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit. Aufmerksamkeit, Vorstellungskraft, Atmung und Bewegung bilden gemeinsam einen Wirkungszusammenhang auf Körper, Geist und Gemüt. Deshalb ist Qigong zur aktiven Stressbewältigung besonders gut geeignet. Die Wirkung ist im Alltag spürbar durch Steigerung der Belastbarkeit, mehr Lebensfreude und Schwung. Qigong ist ein moderner chinesischer Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des kunstvollen Umgangs mit Qi, wobei „Qi“ übersetzt werden kann mit Lebensenergie, Vitalität, Lebendigkeit, Beseeltheit, „Gong“ bedeutet beständiges Üben.

### **Rückkehr zur inneren Ordnung**

Wenn Yin (*Passivität*) und Yang (*Aktivität*) im Gleichgewicht sind, herrscht Ordnung und Harmonie. Gesundheit ist also keine statische Größe, sondern immer ein strömender Prozess, ein ständiges pulsieren: Schlafen und Wachen, Arbeiten und Ruhen, Aktivität und Passivität, Essen und Fasten, in Gesellschaft sein und allein sein mit sich. Dieses Wechselspiel der Polaritäten findet sich in der chinesischen Philosophie und Medizin. Es gibt kein striktes „Entweder – Oder“, sondern einen stetigen Prozess der Veränderung – das „Qi“ kommt ins fließen.

### **UNGEFÄHRER ABLAUF:**

#### **FREITAG 19. JULI :**

Anreise / gemeinsame leichte Gemüsemahlzeit / Gesprächskreis – Kennenlernen, Organisatorisches

#### **SAMSTAG 20. JULI:**

Kleiner Spaziergang und 1. Qigongstunde / Fastengespräch / Glaubersalz einnehmen / am Abend kleiner Spaziergang / abends nur Tee / Einführung in das Üben mit Qigong

#### **SONNTAG 21. JULI BIS DONNERSTAG 25. JULI**

Morgens Qigongstunde - Früchtefrühstück - Wanderung - mittags Früchtemahlzeit - Ruhezeit - nachmittags Qigongstunde - Früchtemahlzeit - nach Absprache am Abend Gesprächskreise über Bewegung, Ernährung und Entspannung

#### **FREITAG 26. JULI**

Morgendliche Qigongstunde / erweiterte Früchtemahlzeit / Abreise

**TEILNAHMEGEBÜHR PRO PERSON FÜR DIE FASTENBETREUUNG 300.- EURO.**

**MINDESTTEILNEHMER 4 PERSONEN**

## IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT QIGONG

Wer Qigong übt, verfeinert seine Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit. Aufmerksamkeit, Vorstellungskraft, Atmung und Bewegung bilden gemeinsam einen Wirkungszusammenhang auf Körper, Geist und Gemüt. Deshalb ist Qigong zur aktiven Stressbewältigung besonders gut geeignet. Die Wirkung ist im Alltag spürbar durch Steigerung der Belastbarkeit, mehr Lebensfreude und Schwung.

Qigong ist ein moderner chinesischer Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des kunstvollen Umgangs mit Qi, wobei „Qi“ übersetzt werden kann mit Lebensenergie, Vitalität, Lebendigkeit, Beseeltheit, „Gong“ bedeutet beständiges Üben.



### Rückkehr zur inneren Ordnung

Wenn Yin (Passivität) und Yang (Aktivität) im Gleichgewicht sind, herrscht Ordnung und Harmonie. Gesundheit ist also keine statische Größe, sondern immer ein strömender Prozess, ein ständiges pulsieren: Schlafen und Wachen, Arbeiten und Ruhen, Aktivität und Passivität, Essen und Fasten, in Gesellschaft sein und allein sein mit sich. Dieses Wechselspiel der Polaritäten findet sich in der chinesischen Philosophie und Medizin. Es gibt kein striktes „Entweder – Oder“, sondern einen stetigen Prozess der Veränderung – das „Qi“ kommt ins fließen.



# **BEHARRLICHES UND BESTÄNDIGES ÜBEN MIT DER LEBENSENERGIE, UM DADURCH ZUR RUHE KOMMEN.**

- Aufmerksamkeit
- die Kraft der Gedanken schulen
- beobachten ohne zu bewerten
  - Bewegungsmeditation
  - Gelassenheit

## **Übungen zur Regulation der Lebensenergie erlernen**

**im Stand  
im sitzen  
im gehen  
mit Unterstützung der Natur**

**lernen einer Qigongform**

**tägliches, regelmäßiges üben  
einer kleinen Form**

## **Wissen über TCM**

**Meridiane  
Akupunkturpunkte  
Yin und Yang  
5 Elemente  
Daoismus  
„Wu Wei“ – geschehen lassen**

**Energiefluss & Lebensfluss**

# KARIN TROMMSDORFF

*Heilpraktikerin & Präventionspädagogin*

*Naturheilpraxis Haus Tusculum*

*Obermarkt 11 / Eingang über Karwendelstraße*

*D-82481 Mittenwald*

## **AUSBILDUNGSPROFIL**

- Musiklehrerausbildung am Konservatorium Nürnberg
- Sportlehrerausbildung am Hochschulinstitut für Leibesübungen in Erlangen
- angestellt als Lehrkraft für Sport und Musik an Real-, Sonder- und Volksschule
- 10 Jahre Mitarbeit in einer Allgemeinarztpraxis
- 9 Jahre Leitung eines eigenen Fastensanatoriums
- UGB Fort- und Weiterbildung als geprüfte medizinische Fastenleiterin, Ernährungsberatung, Bewegung und Entspannung
- Heilpraktikerausbildung am Lehrinstitut Lotz in München
- Tuina-Ausbildung bei Dr. Gustav Meng, Österreichische Gesellschaft für TUINA in Wien und Behandlungs- und Lehrinstitut AWEN Ruprechtshofen
- Yogalehrerausbildung im Zentrum für Naturheilkunde, München
- T'aiji Dao an der „Qigong- & Taiji-Quan-Schule im IRS“ Wiesbaden unter der Leitung von Jochen Köhler und Teng-Jian
- Qigonglehrerausbildung Árpád Romándy / Wien, Prof. Lin Zhongpeng / Peking, Dr. Dieter Hölle / Ulm Deutsche Qigonggesellschaft und Ulm-Kolleg
- Fußreflexzonenmassage an der Schule für Chinesische und Westliche Medizin BIO-MEDICA Zürich
- Heilpflanzenkunde und Phytotherapie an der Akademie für Naturheilverfahren Stuttgart / Freiburger Pflanzenschule Ursel Bühring
- Traditionelle Thai Yoga Massage am Institut of Traditional Thai Yoga Massage Cologne, Köln
- Akupunktur A-Diplom am CAN Colleg Akupunktur und Naturheilkunde Giessen, Dr.Vera Breuer und Dr. Wolfgang Beuse. ABZ München mit Don Halfkenny
- Ausbildung zur Feldenkraislehrerin unter Leitung von Eli Wadler im ZIST Penzberg

