

# FRÜHLINGSERWACHEN - FASTENZEIT

Die Natur mit ihren Jahreszeiten gleicht einem Leitfaden, der uns aufzeigt wie wir mit unseren Kräften haushalten sollten. Im Winter begibt sie sich zur Ruhe um im Frühling mit neuer Kraft in die Fülle zu starten. Es ist also nicht verwunderlich, dass wir als Teil dieser Natur im Winter tendenziell weniger aktiv sind der Stoffwechsel sich verlangsamt, wir gefühlt mehr Schlaf brauchen und die schützende Wärme in beheizten Räume suchen. So bleibt die Biologie unseres Körpers in Symbiose mit dem Wechselspiel der Natur, auch wenn wir unsere Lebensweise der modernen Welt längst angepasst haben. Deshalb wächst auch im Herbst das Verlangen nach wärmenden, deftigen und kalorienreichen Speisen, wo im Frühling die Wahl wieder mehr auf eine leichte Kost fällt und die Lust auf mehr Aktivität auch umgesetzt wird. Auch der Stoffwechsel nimmt wieder Fahrt auf und hierdurch erklärt sich auch warum wir über die dunkle Jahreszeit schnell ein paar Pfunde zulegen und diese erst frühestens im Frühling wieder loswerden.

Da der Frühling nun vor der Tür steht und die christliche Fastenzeit uns dazu einlädt, nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist mehr Aufmerksamkeit zu schenken, greifen wir das Thema Fasten in unserer Tagesstätte auf, mit oder ohne Fasten, ganz auf Wunsch.

Mit Informationen, Impulsen und Achtsamkeitsübungen möchten wir Sie in den kommenden Wochen begleiten. Wenn Sie neugierig sind, auch auf ein Treffen mit netten Menschen in kleiner Runde, dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

**Für Fragen und Anmeldung erreichen Sie uns unter der Nummer 07243 - 3458314. Wir freuen uns auf Sie.**

