

FASTE, RENSELSE OG UDVIKLING



Et fasteforløb er en renselse, både fysisk og psykisk. Det er en mulighed for at slippe gamle affaldsstoffer og blive bedre til at lytte til kroppens signaler: F.eks. om hvilken mad, der er god for dig, og om der er fødevarer, du reagerer allergisk på. - Der vil være individuel ernæringsterapeutisk vejledning og støtte i processen, samt undervisning i fordøjelse, afgiftning, allergier mm. Fasten foregår på et dejligt kursted, Quistgaarden i smukke omgivelser nær Næstved. Der er sauna, dampbad og wellnesskar til nydelse og hjælp i afgiftningen.

Fasten giver kontakt med dig selv på en dybere måde. Den kan blive en opdagelsesrejse i dit indre, hvor du kan lade gamle, uhensigtsmæssige mønstre tilbage og åbne til nye måder at bruge dine særlige kvaliteter i dit arbejde og liv. Vi vil arbejde med kropsøvelser og dans, massage og energifbalancering, meditative øvelser og kreativt billedudtryk. Der vil være mulighed for individuel kropsfordybelse. - Fasteprocessen er en renselse af krop, tanker og følelser. Den kan åbne til noget i dit liv, du har længtes efter.



Anne Grete Pagh

Sygeplejerske og ernæringsterapeut, DET. Underviser og holder foredrag om ernæring, og har klienter i egen klinik. Driver sammen med sin mand Quistgaarden, wellness og kursuscenter.



Turi Rye Thomsen

Krop - psykoterapeut (MPF), healer, meditations- og massagelærer på CET. Tilbyder her kurser, supervision, foredrag og individuelle behandlinger, samt underviser på Ernæringsterapeutuddannelsen. Kurser og individuel behandling siden 1989. Forfatter til bogen: "Astma og allergi" (1996).

Faste kursus 2011: 15. maj – 19. maj
Sted: Quistgaarden, www.quistgaarden.dk

Tilmelding: cet@cetcenter.dk eller
info@quistgaarden.dk senest den 15. april

Pris pr. kursus: Kr. 5.600,- (dep. kr. 800,-)
for indkvartering, hjælpemidler til fasten,
undervisningsmateriale og kost (jo, man
indtager friskpressede safter, supper, theer m.m. af
økologiske råvarer).

Information: Anne Grete 5543 2030 eller
Turi 5091 5905

