

# Fasten in achtsamer Energiewerk zur Selbstfürsorge

Saftfastenwoche am Arlberg: 21. - 28. April 2024



## Was ist Fasten?

Fasten bedeutet eine bewusste Reduktion oder ein Verzicht auf Nahrung für eine gewisse Zeit um unseren Körper zu unterstützen. In einer angeleiteten Fastenwoche gönnen wir uns eine Auszeit vom Alltag, schenken uns Ruhe und öffnen gleichzeitig die Tür zu unserem Inneren.

Wie Mahatma Ghandi einst sagte: *„Was die Augen für die äußere Welt sind, das ist das Fasten für die innere“*.

Durch das Fasten treten wir in Verbindung mit unserem Körper, wie auch mit Seele und Geist. Gefühle und intuitives Sein sind plötzlich viel näher. Wir beginnen uns wieder zu erinnern, wahrzunehmen und starten damit eine liebevolle Begegnung wie auch Reinigung auf allen Ebenen unseres Seins.

Die dichteste Ebene unseres Seins ist dabei unser physischer Körper. Fasten aktiviert die Reinigungsprogramme des Körpers, die körpereigene Müllabfuhr sozusagen. Durch die Stimulierung des Stoffwechsels starten Zellreinigungsprozesse, können sich Leber und Darm erholen und die körpereigene Immunabwehr gestärkt werden. Fasten ist ein wahrhaftiger Jungbrunnen für unseren Körper, der sich auch auf die innere Ebene des Wohlbefindens auswirkt. Wir brauchen weniger Schlaf, sind dennoch erholter, fitter und zufriedener.

Ergänzend bekommen wir einen viel bewussteren Blick auf unser Sein und unsere seelischen Ebene, welche sehr eng mit unserem Körper verbunden ist. Entsprechend liegt der Fokus dieser Fastenwoche auf einer achtsamen ganzheitlichen Herangehensweise und einem intuitiven Blick nach innen zur Selbstfürsorge.

**MMag. Silvana Lins, MA**

Praxis für Humanenergetik, Fasten & Meditation  
Dorf 61/2/5, 3351 Weistrach

[www.silvanalins.at](http://www.silvanalins.at)



---

### Ablauf:

Nach einer angeleiteten Vorbereitung zu Hause genießen wir in dieser Fastenwoche unsere Zeit in den Bergen des Arlbergs. Diese herrliche Natur lädt zu Wanderungen und körperlicher Bewegung ein. Begleitet von der Fastenleiterin widmen wir uns achtsam und liebevoll unserem Körper, gönnen ihm Ruhe und unterstützen ihn im Reinigungsprozess mittels Leberwickel, Einläufen, Sauna und basischen Einreibungen.

In einem geschützten, gemeinsamen Rahmen schenken wir zudem unserer Seele ungeteilte Aufmerksamkeit. Im Austausch mit der Leiterin, MMag. Silvana Lins, wird erkennbar, was wir vor unsere Seele (,Vor')gestellt haben, welche Schmerzen und Ängste uns belasten. Mittels

- **begleitender, reflektierender Energie- und Aufstellungsarbeit**
- **Meditationen,**
- **Gesprächsrunden und**
- **Entspannung im Klangschalenbad**

lösen wir tiefsitzende Aspekte von Schmerz und Angst in uns, um auf allen Ebenen frei und nachhaltig gestärkt unseren weiteren Lebensweg zu gehen.

### Der achtsame Fokus in dieser Woche beinhaltet:

- Begleitung und Betreuung durch MMag. Silvana Lins, MA, ärztlich geprüfte Fastenleiterin, Humanenergetikerin und Meditationsleiterin
- Begleitetes, sanftes Ankommen im Fasten durch eine angeleitete **Vorbereitung**, welche vorab selbständig daheim durchgeführt wird!
- **Suppen- und Saftfasten nach Buchinger mit zusätzlich nährenden Kräutertees**
- Bewegung in den Bergen des Arlbergs. Wundervolle, kraftvolle Natur, die bei der Reinigung unterstützt
- Sanfte Energiearbeit und Reflexion, gemeinsam in der Gruppe, gut geschützt und begleitet, zur seelischen Reinigung und Stärkung
- Aufstellungssettings ebenfalls im Rahmen der seelischen und energetischen Begleitung für ein besseres Verständnis von Zusammenhängen, Erkennen der Lösungswege auf seelischer Ebene und möglichem Loslassen von tief gespeicherten Schmerzen
- Zeit für Ruhe und Stille
- Entspannung mittels Klangschalen und angeleiteten Meditationen
- Vorsorge mit dem Blick auf den weiteren Lebensweg. Wo fordert der Alltag und wie kann ein guter, gesunder Weg darin gefunden werden.
- Begleitetes, sanftes Verabschieden des Fastenzustandes im Körper durch angeleitete **Nachbereitung**, welche im Weiteren selbständig daheim durchgeführt wird!

---

**MMag. Silvana Lins, MA**

Praxis für Humanenergetik, Fasten & Meditation  
Dorf 61/2/5, 3351 Weistrach  
[www.silvanalins.at](http://www.silvanalins.at)



---

### **Arlberg Stuben – das kleine feine Hotel:**

Das Arlberg Stuben (<https://www.arlberg-stuben.at>) liegt inmitten der unberührten, atemberaubenden Bergen des Arlbergs, welche zum Wandern einladen und gesunde Luft zur Erholung schenken. In dieser Woche öffnet das Hotel nur für Gäste der Fastenwoche, was viel Raum für alle und ein gemütliches Miteinander ermöglicht. Mit dabei sind die Nutzung von Sauna, Dampfbad und Infrarotkabine sowie das gemütliche Entspannen am Naturbadeteich. Ein wunderbar familiäres Ambiente rundet alles ab, was eine tiefgehende, ganzheitliche und nachhaltige Erholung von Körper, Geist & Seele ermöglicht.

Das Arlberg Stuben bietet in dieser Woche zusätzlich die Möglichkeit, Massagen – von klassisch über Lymphdrainage bis ayurvedisch – dazu zu buchen. Ebenfalls angeboten werden die durchblutungsfördernde Bemermatte (Infos: [https://bemergroup.com/de\\_AT/human-line/home](https://bemergroup.com/de_AT/human-line/home)) sowie mechanische Lymphdrainagen.

### **MMag. Silvana Lins, MA:**

Als Humanenergetikerin und ärztlich geprüfte Fastenleiterin führt Silvana Lins ([www.silvanalins.at/fasten](http://www.silvanalins.at/fasten), IG: silvanalins.energiearbeit) durch diese Woche. Seit über 12 Jahren begleitet sie hauptberuflich Menschen auf ihrem Weg in die Rückverbindung von Körper & Seele & Geist. Durch ihren intuitiven, medialen und spirituellen Zugang hilft sie liebevoll und achtsam die eigene Schwingung anzuheben, Themen zu verstehen, Schmerzen tiefgreifend zu lösen und in eine innere Balance zu finden.

### **Anmeldung:**

Die Anmeldung zur Saftfastenwoche kann direkt über das Arlberg Stuben erfolgen: [hotel@arlberg-stuben.at](mailto:hotel@arlberg-stuben.at) oder über die Leiterin der Saftfastenwoche, MMag. Silvana Lins: [erdung@silvanalins.at](mailto:erdung@silvanalins.at). Anmeldeschluss ist der **5. April 2024**.

### **Fakten:**

**Wann? 21. – 28. April 2024**

**Wo? Arlberg Stuben – das kleine feine Hotel, Arlbergstraße 50, 6762 Stuben am Arlberg**  
**Beitrag? Gesamt EUR 900,- (Unterkunft-, Verpflegungs- und Kurskosten)**

---

**MMag. Silvana Lins, MA**  
Praxis für Humanenergetik, Fasten & Meditation  
Dorf 61/2/5, 3351 Weistrach  
[www.silvanalins.at](http://www.silvanalins.at)