



Franz Seraph Moesl, geb. 1962, leitet seit über 15 Jahren Fasten- und Yogaseminare im In- und Ausland. Er wurde von Lehrern aus Asien und Europa ausgebildet in den Schwerpunkten Yoga, Fastenheilkunde, Meditation, Körpertherapie und Feldenkrais.

Fasten

Fasten bedeutet eine freiwillige Enthaltung von jeglicher Nahrung zu Heilzwecken, wobei der Organismus von den eigenen Reserven lebt. Der Körper stellt sich beim Fasten von der äußeren auf die innere Ernährung um, wobei der Hunger verschwindet. In dieser Zeit befreit sich unser Körper von Schlacken und Giftstoffen. Er stößt alte Körperzellen ab und bildet neue, was zu einem verjüngten Erscheinungsbild nach dem Fasten führt.



Yoga

Yoga ist eine Heilkunst, die sich mit dem Menschen als Ganzem beschäftigt. Die Lehrschriften, Körper- und Atemübungen sind Jahrtausende alt und doch so zeitlos, dass sie das Leben des Menschen heute in unserer modernen westlichen Welt auf ganz besondere Weise bereichern.

Kursleitung: Franz Seraph Moesl und Assistenten
Kursinhalte: Yoga (Körper-, Atem- und Entspannungsübungen), Meditationen, meditative Bewegungsformen, Stille, Wanderungen, Gespräche.

Fastentermine

08. Dez – 13. Dez 2008 Haus Werdenfels, (nahe Regensburg)
-
11. Jan – 16. Jan 2009 Haus Werdenfels, (nahe Regensburg)
-
25. Jan – 30. Jan 2009 Bad Saarow (nahe Berlin)
-
02. Feb – 08. Feb 2009 Haus der Stille, Berlin-Wannsee
-
28. Feb – 14. Mrz 2009 Teneriffa, Fruchtfasten
-
21. Mrz – 27. Mrz 2009 Haus Hoheneichen (bei Dresden)
-
29. Mrz – 04. Apr 2009 Insel Rügen, Sellin
-
13. Apr – 19. Apr 2009 Insel Rügen, Sellin
-
24. Mai – 30. Mai 2009 Hotel Pfeiffermühle, Allgäu
-
30. Mai – 05. Juni 2009 Hotel Pfeiffermühle, Allgäu
-
08. Juni – 13. Juni 2009 Haus Werdenfels, (nahe Regensburg)
-
09. Aug – 15. Aug 2009 Haus der Stille, Berlin-Wannsee
-
23. Aug – 29. Aug 2009 Hotel Pfeiffermühle, Allgäu
-
29. Aug – 04. Sep 2009 Hotel Pfeiffermühle, Allgäu
-
- Oktober 2009 Insel Rügen (Termin bitte telefonisch erfragen.)
-
31. Okt – 14. Nov 2009 Teneriffa, Fruchtfasten
-
29. Nov – 04. Dez 2009 Haus Werdenfels, (nahe Regensburg)
-
27. Feb – 13. Mrz 2010 Teneriffa, Fruchtfasten
-

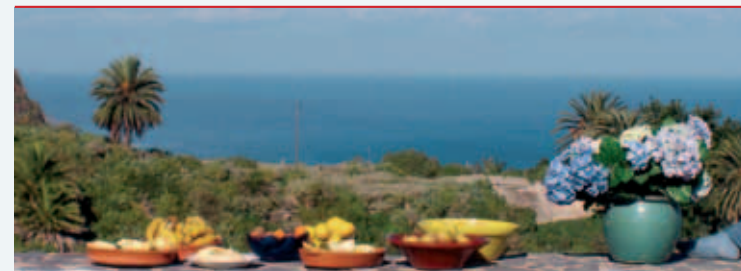
Weitere Informationen unter: www.fasten-yoga.de

Fruchtfasten auf Teneriffa

- Kurs 1:** Samstag 28. 2. bis Samstag 14. 3. 2009
Kurs 2: Samstag 31. 10. bis Samstag 14. 11. 2009
Kurs 3: Samstag 27. 2. bis Samstag 13. 3. 2010

Fruchtfasten

Diese Form des Fastens zählt zu den intensivsten Naturheilverfahren. Früchte sind die beste Mineralstoffquelle, die wir kennen und sie liefern gleichzeitig auch die Stoffe (Enzyme, Vitamine, Fruchtzucker), die wir für unsere Gesundheit brauchen. Bei dem Fruchtfasten essen Sie morgens frisches Obst. Für den Rest des Tages fasten Sie. So mobilisieren Sie die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers. Ihre Organe haben Zeit für eine tiefgreifende Regeneration und Sie gelangen einfach und sehr effizient zu mehr Gesundheit und zu einer Gewichtsreduzierung.



Yoga

Auf Teneriffa haben Sie dreimal am Tag die Gelegenheit Yoga zu üben: am frühen Morgen, nach dem Morgentee (vor dem Früchte-Frühstück) und am Abend. Am Morgen stehen die aktivierenden, stärkenden Übungen im Vordergrund, am frühen Abend folgen zwei weitere Stunden mit Körper-, Atem-, und Entspannungsübungen.

Wandern

Jeden zweiten Tag bieten wir eine geführte Wanderung am Meer oder durch die ursprünglichen Landschaften und zerklüfteten Berge Teneriffas an.

Finca El Quinto

Ein Ort der Ruhe und Erholung mit herrlichem Blick über den Atlantik. Inmitten duftender Eukalyptus-, Zitronen-, Mango- und Avocadobäume liegt die biologisch bewirtschaftete Finca El Quinto im grünen Norden von Teneriffa.

Es gibt einen eigenen Swimmingpool, den Strand erreichen Sie zu Fuß in einer halben Stunde.

Preise:

(für zwei Wochen – ohne Flug)
Kursgebühr (incl. Fastenverpflegung)
720 Euro (650 Euro)

Übernachtung:

200 Euro im Mehrbettzimmer
300 Euro im Doppelzimmer / Studio
350 Euro bis 600 Euro im Einzelzimmer / Studio

Frühbucherrabatt:

Bei einer Anmeldung bis 3 Monate vor Kursbeginn gilt der Preis in Klammern. Anmeldeformular liegt bei.



Finca El Quinto

El Caserio 37, Los Quintos, Los Realejos 38410, Tenerife
Telephone: +34 922 34 50 02, Fax: +34 922 34 50 02

Email: info@tenerifecountryscape.com
Internet: www.elquinto.co.uk

FASTEN

Dezember 2008 – Januar, Juni, November 2009



Regensburg (Haus Werdenfels)

Kurs 1: Montag 8. 12. bis Samstag 13. 12. 2008

Kurs 2: Sonntag 11. 1. bis Freitag 16. 1. 2009

Kurs 3: Montag 8. 6. bis Samstag 13. 6. 2009

Kurs 4: Sonntag 29. 11. bis Freitag 4. 12. 2009

Das „Haus Werdenfels“ ist ideal zum Fasten, für die Menschen, die Ruhe und innere Einkehr suchen. Es liegt an einem schönen Waldhang unweit von Regensburg. Die offene und herzliche Gastfreundschaft der hier lebenden Nonnen prägt die Atmosphäre.



Kosten: ab 270 Euro

Anmeldung:

Haus Werdenfels
93152 Nittendorf

Tel. (094 04) 95 02-0
Fax (094 04) 80 23

Kurs 2 (11. bis 16. Januar) findet in Zusammenarbeit mit Pfr. Wolfgang Stowasser statt.

ANMELDEFORMULAR

für die Kurse auf Teneriffa und Rügen. Für alle anderen Kurse bei der jeweiligen Organisation anmelden.

Seminartermin

Name

Anschrift

Telefon

E-Mail

- Einzelzimmer Mehrbettzimmer (nur für Teneriffa)
 Doppelzimmer Frühbucherrabatt

Die Anmeldegebühr in Höhe von 100 Euro, (Teneriffa 250 Euro)
 habe ich überwiesen auf das Konto von Franz S. Moesl,
Sparkasse Berlin
Kto.Nr.: 361 030 266
BLZ: 100 500 00

Teilnahme- und Anmeldebedingungen

Die Anmeldung erfolgt mit einer Anzahlung von 100 Euro (Teneriffa 250 Euro). Der Restbetrag der Kursgebühr ist bis 30 Tage vor Seminarbeginn zu begleichen. Die Rücktrittskosten betragen bis: 28 Tage vor Seminarbeginn 50 Euro Stornogebühr, 28 bis 7 Tage vor Seminarbeginn 50 Prozent der Kosten für Seminar und Übernachtung, 7 bis 0 Tage vor Seminarbeginn 80 Prozent der Kosten für Seminar und Übernachtung (Ersatzteilnehmer kann gestellt werden).

Mit der Anmeldung erkenne ich die Teilnahmevoraussetzungen an. Ich erkläre hiermit, selbstverantwortlich teilzunehmen und den Kursleiter von allen Haftungsansprüchen freizustellen.

Ort/Datum

Unterschrift

FASTEN

März, April, Oktober 2009



Fasten am Meer (Insel Rügen)

Kurs 1: Sonntag 29. 3. bis Samstag 4. 4. 2009

Kurs 2: Ostermontag 13. 4. bis Sonntag 19. 4. 2009

Kurs 3: Oktober 2009

(Termin bitte telefonisch erfragen
oder im Internet unter www.fasten-yoga.de)

Fasten auf Rügen ist immer ein besonderes Erlebnis. Die schönen Strände, die Meeresluft und die Wälder sind eine Inspiration für Leib und Seele. Das Haus Seeadler in Sellin liegt 10 Minuten vom Strand entfernt. Es gibt einen sehr schönen großen Yogaraum.



Kosten:

Kursgebühr:
320 Euro (280 Euro)

Übernachtung im DZ:
158 Euro

Aufpreis für EZ:
5 Euro pro Tag

Frühbucherrabatt:

Bei einer Anmeldung bis drei Monate vor Kursbeginn gilt der Preis in Klammern.

März 2009

Dresden (Haus Hoheneichen)

Kurs: Samstag 21. 3. bis Freitag 27. 3. 2009

Fasten an einem Ort der Stille kann so einfach sein und viel bewirken. Das neu erbaute christliche Meditationshaus liegt am Dresdener Elbhänge. Diese Fastenwoche findet in Zusammenarbeit mit P. Hubertus Tommek SJ statt. P. Hubertus Tommek SJ wird täglich stille Meditationen und geistige Impulse anbieten.



Anmeldung:

Glaubens- und Lebensschule
Neue Kantstraße 1
14057 Berlin
Tel. (030) 32 00 01 12

Kosten: 350 Euro im EZ

Januar 2009

Bad Saarow (nahe Berlin)

Kurs: Sonntag 25. 1. bis Freitag 30. 1. 2009

Die Heimbildungsstätte in Bad Saarow (ca. 50 km östlich von Berlin) liegt in ruhiger Waldnähe direkt am Scharmützelsee. Es gibt sehr schöne Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche und WC. Eine Sauna ist im Haus. Es besteht die Möglichkeit, während der Fastenwoche das in der Nähe gelegene Thermalbad zu besuchen.

Kosten: 325 Euro im DZ, 375 Euro im EZ



Anmeldung:

Heimbildungsstätte
Karl-Marx-Damm 59
15526 Bad Saarow

Tel. (03 36 31) 49 98 11
Fax (03 36 31) 49 98 28

Fasten – Yoga GbR

Franz S. Moesi
Dieffenbachstraße 59
D-10967 Berlin

Februar, August 2009



Berlin (Haus der Stille)

Kurs 1: Montag 2. 2. bis Sonntag 8. 2. 2009

Kurs 2: Sonntag 9. 8. bis Samstag 15. 8. 2009

Das „Haus der Stille“ liegt am kleinen Wannsee. Das Haus lädt ein, uns selbst etwas näher zu kommen. Es ist sehr beliebt bei Menschen, die Ruhe und Stille suchen. Es gibt Einzel- und Doppelzimmer, Dusche und WC sind auf dem Flur. In der Umgebung laden Wald, Wasser und schöne Wege zum Wandern ein.



Kosten: ab 300 Euro

Anmeldung:
Haus der Stille
Am kleinen Wannsee 9
14109 Berlin
Tel. und Fax
(030) 805 30 64

Kontakt

Fasten – Yoga GbR

Franz S. Moesl
Dieffenbachstraße 59
D-10967 Berlin

Tel./Fax (030) 465 18 47
Mobil (0171) 427 49 80

www.fasten-yoga.de
E-Mail: info@fasten-yoga.de

Mai, Juni, August, September 2009

Allgäu (Hotel Pfeiffermühle)

Kurs 1: Sonntag 24. 5. bis Samstag 30. 5. 2009

Kurs 2: Samstag 30. 5. bis Freitag 5. 6. 2009

Kurs 3: Sonntag 23. 8. bis Samstag 29. 8. 2009

Kurs 4: Samstag 29. 8. bis Freitag 4. 9. 2009

Im idyllischen Wertachtal liegt auf 1000 m Höhe, inmitten duftender Blumenwiesen und herrlicher Tannenwälder, am Ausgangspunkt vieler schöner Wanderungen das Hotel Pfeiffermühle. Im Hotel gibt es ein Hallenbad und eine Sauna. Sie können medizinische oder auch Entspannungs-Massagen buchen. Hier haben Sie auch die Möglichkeit 10 Tage (und zwei Aufbau tage) zu fasten.

Kosten: (pro Woche) 390 Euro im DZ, 440 Euro im EZ

Ermäßigung: Bei Buchung von 2 aufeinander folgenden Terminen (Kurs 1 und Kurs 2 oder Kurs 3 und Kurs 4) gibt es eine Ermäßigung von 60 Euro.



Anmeldung:
Hotel Pfeiffermühle
87497 Wertach/Allgäu

Tel. (083 65) 799 39
Fax (083 65) 799 51

Allgemeine Informationen

Falls Sie sich innerhalb der letzten 4 Wochen vor Kursbeginn anmelden, fragen Sie bitte vorher telefonisch nach, ob es noch freie Plätze gibt. Die Kurse beginnen in der Regel am Anreisetag um 18 Uhr und enden am Abreisetag um 10 Uhr. Es wird mit Tee, Wasser und klarer Gemüsebrühe (bei Bedarf mit Säften) gefastet. Es kann jedoch auch individuell abgestimmt werden. Sie erhalten ca. zwei Wochen vor Kursbeginn noch genaue Informationen. Für die Kurse auf Teneriffa und Rügen kann in Einzelfällen eine Ermäßigung der Kursgebühr bei Mitarbeit nach telefonischer Absprache gewährt werden. Unter www.fasten-yoga.de finden Sie weitere Informationen zu den Fasten-Yoga-Kursen, zur Kursleitung, Yoga-Übungsabfolgen und Yoga-CD's.

fasten-yoga.de



Seminare mit Franz S. Moesl

2009