

Inhaltsverzeichnis

Zu diesem Buch	8
Sich auf den Weg machen	11
Ankunft	12
Erwartungen	14
Das Programm	16
1. Fastentag	19
Einstimmung	20
Die Mahlzeit	20
Das Fasten nach Dr. F. X. Mayr	21
Die Therapieformen	22
Die Grundprinzipien – die fünf „S“	23
Diagnostik und Bauchbehandlung	31
Die ersten Reaktionen	32
Übung 1: Essmeditation	37
2. Fastentag	39
Einstimmung	40
Aufstehen	40
Das spirituelle Fasten	42
Achtsamkeit und Selbsterkenntnis	43
Disziplin	44
Fasten in den Religionen	46

Das persönliche Befinden	57
Übung 2: Gehmeditation	58
3. Fastentag	61
Einstimmung	62
Meditation	63
Das persönliche Befinden	66
Übung 3 und 3a: Atem-Meditation	68
4. Fastentag	69
Einstimmung	70
Qigong	70
Ganzheitliche Gesundheit Teil 1	71
Somatopsychologie	73
Das persönliche Befinden	75
Übung 4: Qigong	76
„Stehen wie eine Kiefer“	76
„Wecke das Qi“	77
„Das Boot sanft auf das Wasser schieben“	78
„Fliege wie der Märchenvogel“	79
„Der alte Mann streicht seinen vollen Bart“	81
5. Fastentag	83
Einstimmung	84
Ganzheitliche Gesundheit Teil 2	84
Psychosomatik	85
Das persönliche Befinden	89
Übung 5: Bergmeditation	91

6. Fastentag	93
Einstimmung	94
Hunger und Sättigung	94
Hunger	95
Appetit	96
Heißhunger	97
Sättigung	98
Hunger und Sättigung beim Fasten	99
Leere und Fülle	101
 Das persönliche Befinden	103
Übung 6: Meditation der Herzenswärme Teil 1	105
 7. Fastentag	107
Einstimmung	108
Übung 7: Meditation der Herzenswärme Teil 2	108
 Nach dem Fasten	109
Ausleitung	109
Ernährung	110
Nachhaltigkeit	111
 Der Abschluss	112
Das Abschlusssessen	114
Der Abschied	114
 Anhang	116
Teilnehmerberichte	116
Dank	124
Literatur	125