

FASTEN & SINGEN

Unter der Leitung von Frau Noemi La Terra (Dipl.-Sängerin, Gesangspädagogin und ärztlich geprüfte Fastenleiterin) bieten wir 2020 erstmals einen Kurs: Fasten & Singen an. Dabei wird die bei uns bewährte Saftfastenmethode nach Dr. Buchinger (Fasten für Gesunde) angewandt. Täglich werden bei diesem Kurs am Abend Gesangseinheiten angeboten. Diese sind zusätzlich zum Fasten für 95,00 € buchbar. Die Gebühr ist direkt bei Frau La Terra zu begleichen.

Der Kurs Fasten und Singen wird nur stattfinden, wenn neben der Mindestteilnehmerzahl mindestens 5 Teilnehmer dieses zusätzliche Angebot in Anspruch nehmen.

Hier eine kurze Hinführung von Frau La Terra:

„Während sich der Körper von innen nährt, nähren wir Geist und Seele mit Musik.

Neben meiner Tätigkeit als Gesangspädagogin und Sängerin biete ich Fastenurse nach der Buchingermethode an.

Nachdem ich schon seit vielen Jahren an mir selbst erfahren konnte, wie das Fasten auf Körper, Geist und Seele positiv einwirkt, freue ich mich mit dieser wunderbaren Methode des Entschlackens und Entgiftens Menschen in meinen Fastenkursen begleiten zu dürfen. Die Ausbildung habe ich bei der Deutschen Fastenakademie absolviert, die ein fundiertes Wissen vermittelt und alle drei Dimensionen des Fastens gleichermaßen berücksichtigt: die körperliche-physische, geistig-spirituelle und seelisch-emotionale Dimension.

In den von mir geführten Fastenkursen werden wir in eine mehr als 1000 Jahre alte Tradition eintauchen, die in vielen Klöstern gepflegt wird.

In den Stundengebeten erklingen mehrere Male am Tag Melodien der Wiege unserer Musikkultur: der Gregorianik. Diese meditativen Gesänge wirken beruhigend und heilend auf Körper, Geist und Seele. Es handelt sich hier um eine *nach innen gerichtete Art des Singens*, wo es um das *Los-lassen* geht um das *mit sich Geschehen-lassen*, was ich immer wieder betone in meinen Workshops.

Der Körper kann durch die Schwingungen, die während des Singens entstehen Spannungen abbauen. Außerdem bewirkt das Singen erwiesenermaßen eine Ausschüttung des Glückshormons Serotonin und der gemeinschaftliche Aspekt gemeinsamen Singens tut sicherlich auch gut.

Die kontemplative Atmosphäre des Klosters unterstützt den Prozess des *Zu-sich-kommens*. Wir fühlen uns getragen durch die wunderbare Kraft der Musik.“

Noemi La Terra, www.naomilaterra.de