

TAOISTISK FASTERETREAT

Dag 1

Mästare Shi Xingxue,

- Undersöker kroppen för att kunna dela upp deltagarna i olika grupper.
- Visar olika tekniker som kropp och själ behöver under fastan. Dessa är individanpassade.
- Du får kunskaper om hur kroppen fungerar under faste perioden och hur du kan kontrollera olika symptom (signaler) som kroppen ger under fastan.
- Du får ett detaljerat schema för hela veckans retreat.

Dag 2~6

- Dagen börjar med att Shi Xingxue undersöker kroppen och tar blodtryck, sockernivån i blodet och mäter hjärtslagen.
- Nya tekniker för att underlätta fastan.
- Du följer olika tekniker under hela fasteperioden.

Dag 7

Sista dagen och vi avslutar nu fasteretreaten.

- Mästare Shi Xingxue undersöker kroppen, tar blodtryck och sockernivån i blodet.
- Träning.
- Du dricker en kinesisk specialdryck som på Kinesiska heter "starta om kroppen". Efter drycken tränar du till lunch.
- Vi äter en måltid tillsammans för att kroppens organ ska komma igång.
- Efter din tarm kommit igång är fastan slut. Du kan gå hem och börja ett nytt liv full av energi.

Fastan börjar: 12 juli, 2019 KL: 18:00

Fastan slutar: 19 juli, 2019 KL: 15:00

Mästare: Shi Xingxue

Adress: Lundby Hamngata 20
417 55 Göteborg

Vad du kan tänka på under 7 dagarsfastan

- Det är viktigt att du berättar om du har några sjukdomar så Shi Xingxue har noggrann kontroll på dig under fastan.
- Bekväma kläder och skor är mycket viktigt under träning.
- En stor vatten flaska t.ex. 1 liters flaska eller större.
- Sovsäck eller sov madrass.
- Inga datorer men använd mobil om det är nödvändigt men aldrig under träning.

