

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: 3 januari, 2020 KL 17:00

Fastan slutar: 10 januari, 2020 KL 16:00

Mästare: Shi Xingxue

**Adress: Lundby Hamngata 20
417 55 Göteborg**

Vad du kan tänka på under 7 dagarsfastan

- Berätta i förväg ifall du har några sjukdomar eller äter medicin. Shi Xingxue kommer att hålla noggrann kontroll på dig under fasteretreatet.
- Inga datorer är tillåtna. Om det är nödvändigt får du använda din mobiltelefon, däremot aldrig medan vi tränar.
- Under fasteretreatet måste du följa mästaren Shi Xingxues läroplan och regler.
- Du sover över på centret under hela fasteperioden.

