

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.

