

### Fastenzeit in Firmen:

#### Und so könnte sich Fasten auch in Ihrem Büro anfühlen

Ein kleines „Sabbatical“ vom Alltag, um ganz genau zu sein: vom und mitten im Büroalltag hat sich das Team von Vöslauer nun bereits zum 11. Mal in der Folge gegönnt. Eine Woche lang besucht die ggf-Fastentrainerin das Vöslauer-Team zur Mittagsstunde. Im mitgebrachten Korb finden sich Bio-Kräutertees und köstliche und vollwertige Obstsäfte, das Wasser dazu gibt's reichlich vor Ort. Beim täglichen Fasten-Meeting weiß die Fastentrainerin Rat, wenn es im Magen knurrt und im Bauch rumort. Der gemeinsame Austausch unter Kollegen tut gut und lässt durchhalten, denn es sitzen alle nicht nur in der gleichen Firma, sondern haben sich auch für eine gemeinsame Herausforderung entschieden: 1 Woche keine feste Nahrung trotz Kaffee- und Kantinenduft ringsum.

Nicht nur der Bauch will in dieser selbstaufgelegten Fastenwoche ruhig gestellt werden, auch für die Seelenruhe und den Entstör-Button im Kopf hat die Fastentrainerin das Richtige parat: tiefgehende Entspannungsmomente und Übungen zu mehr Sensitivität, diesmal ist das Thema „Dankbarkeit“ dran. Auf Wunsch kommt auch eine Shiatsu-Therapeutin in die Firma. Auf Wunsch wird nach der Fastenwoche auch gemeinsam gekocht.

Nach dem 5. Fastentag die Erlösung: das gemeinsame Zelebrieren des ersten Apfels. Was für ein Genuss! Dass man etwas höchst Wirkungsvolles für sich selbst und auch für die Firma getan hat, weiß man spätestens dann: das Strahlen lässt sich nicht verbergen, birgt Resilienz und wappnet für kommende Stressmomente im Büro – und vor allem: es färbt gehörig ab, denn der Frohsinn nach dem Fasten ist über alle Abteilungen hinweg ansteckend! Gratuliere Vöslauer und ihr alle anderen NEUGEBORENEN!

**Heilfasten. Und Sie fühlen sich wie neugeboren.**