

# Vasten



<b>Bladzijden:</b>	160 pp.
<b>Genre:</b>	Theologie, Esoterie & Filosofie
<b>Uitgever:</b>	Kok
<b>ISBN:</b>	9789043529310
<b>Taal:</b>	Nederlands
<b>Auteur:</b>	Anselm Grün
<b>Verschenen:</b>	01-02-2018

[Vasten.pdf](#)

[Vasten.epub](#)

In het boek 'Vasten' leert Anselm Grün hoe vasten je dichter bij jezelf en dichter bij God kan brengen. In deze tijd van duurzaam en bewust leven wordt vasten voor steeds meer mensen een manier die inspiratie en verdieping geeft. De veertigdagentijd leent zich goed om structureel met vasten aan de slag te gaan. Door middel van een gevarieerd trainingsprogramma brengt Anselm Grün je bij je innerlijke bron, waar je in contact komt met je diepste zelf en waar God zich laat ontmoeten. Met oefeningen om je lichaam te reinigen, je innerlijke vrijheid te vergroten en je geest te vernieuwen.