

Erfahrungsberichte



Fasten und Wandern vom 20. bis 27. März 2004
in Prerow/Fischland/Darß/Zingst-Ostsee

Fasten in Gemeinschaft in Verbindung mit einem Ortswechsel erleichtert den Zugang zur seelischen Dimension des Fastens und verstärkt sie. Das bleibt nicht ohne Auswirkung auf das körperliche Geschehen. Auf dem Wege der Rückkopplung wird auch hier die Heilwirkung verstärkt. Zusätzlich ist das Fasten für viele in Gemeinschaft und fern von zu Hause leichter durchführbar.

Die Kombination von Säftefasten mit maßvoller körperlicher Anstrengung, dieser Wechsel zwischen Spannung und Entspannung, zwischen Forderung und Entlastung, trainiert und stärkt die körperliche und seelische Leistungsfähigkeit. Sie verbindet sich mit den durch den Wechsel vom Essen zum Fasten frei werdenden Kapazitäten zu einer durchgreifenden Heilwirkung.

Die Erfolge dieser ganzheitlichen Fitnessferien sind spektakulär und unerreicht!

Zum 18. Mal innerhalb der letzten 12 Jahre mit insgesamt 625 TeilnehmerInnen organisierte die Vereinsvorsitzende Siegrid Bourdin die Fitnessferien – Gruppenreise von Friedberg aus ins Ostseebad Prerow. Das Ziel der herbstlichen Fasten-Wander-Woche wird der Naturpark Hoher Harz sein, und zwar vom 16. -23.10.2004.

Info: S. Bourdin, Tel 06035-2769, Fax 06035-18314, eMail S:Bourdin@gmx.de, www.besser-leben-eV.de

Erfahrungen, freiwillig mitgeteilt (Namen sind den Organisatoren bekannt) von TeilnehmerInnen:

Uneingeschränkte Leichtigkeit in Kopf und Körper

Ich habe zum 20zigsten Mal gefastet, jedes Mal war es schön, jedes Mal war es anders, Dieses Mal begann das Wohlgefühl bereits am 3. Tag und dauerte bis zur Heimfahrt; und der Aussicht auf weitere 5 essensfreie Tage, um die 3 Wochen voll zu machen. Es ist ein Gefühl uneingeschränkter Leichtigkeit im Kopf und im Körper mit dem man das Fasten beendet. Ich danke, jeder kann es sich zutrauen. In einer fröhlichen Gruppe, die wandert, lacht, schwatzt, sich gegenseitig unterstützt, ist es besonders leicht. So habe ich 2 Wochen in Prerow mit R. Krauß und S. Bourdin erlebt. Versuchen Sie es doch auch einmal!!!
(at)



Gelungene Woche, Natur ein Erlebnis

Alle guten Dinge sind drei. Dies war meine dritte Fasten – Wanderwoche mit Siegrid und Rüdiger. Nach insgesamt 13 Fastentagen fühle ich mich prächtig und wirklich fit und überhaupt nicht hungrig. Die Wanderungen durch unberührte Natur im Nationalpark waren ein Erlebnis. Fazit nach einer Woche: Wieder eine rundum gelungene Fastenwoche. Gut organisiert von Siegrid und Rüdiger. Vielen Dank an Euch beide. (ck)

Leichtigkeit wiedergefunden!

Diese Woche vom 20. bis 27.03.2004, Fasten und Wandern mit R. Krauß und S. Bourdin, hat mir meine Leichtigkeit zurückgebracht. (mk)

Kraft gewonnen durch Verzicht

Die Fasten – Wanderwoche hat mir in der Gruppe wieder sehr gut gefallen. Ich habe durch viele Gespräche, viel frischer Luft und ausreichender Bewegung durchs Wandern, ganz viel Kraft für meine Gesundheit gesammelt. (kb)

Heilfasten mit den Geschenken der Natur

Das diesjährige Heilfasten entsprach unseren gehegten Vorstellungen, insbesondere mit den schönen und sehr nützlichen Wanderungen. Mehr Möglichkeiten zum abendlichen Austausch wäre wünschenswert. Wir haben die Tage mit der



wildromantischen, exzentrischen Landschaft und die raue Ost-See sehr genossen. Wir freuen uns schon heute auf die nächstjährige Unternehmung an der Nordsee. Die Unterkunft war recht akzeptabel. Die Organisation der Fahrt – wie bisher immer – tadellos, wofür wir Dir, liebe Siegrid, unseren allerherzlichsten Dank aussprechen wollen. Mach` weiter so!

Fasten ohne Versuchung

Diese Woche war für mich sehr erholsam. Keine familiären Verpflichtungen. Die Wanderungen trugen erheblich zur erwünschten Gewichtsabnahme bei, ebenso das regelmäßige Saunieren und Schwimmen. Der große Vorteil des Fasten und Wanderns in der Gruppe ist zweifellos das strikte Fasten ohne in Versuchung zu kommen, z.B. beim Essen kochen zu Hause.

Gelobt sei, was stark macht

Fasten und Wandern mit Rüdiger, wie immer ein Erlebnis und eine Überwindung des „inneren Schweinehunds“. Raus bei Wind und Wetter und gelaufen bis die Füße brennen, das gehört dazu. Diesmal am 1. Tag zum Einlaufen nur 10 km, aber dafür ca. 3 km am Strand entlang, bei unvergesslicher Windstärke 8 im Gegenwind. Gelobt sei, was hart macht!! Am nächsten Tag entlang des Bodden auf Plankenwegen 8 km im Regen (dem einzigen der Woche), aber dann durch den Wald zurück und die Sonne kommt raus – wie schön! Wir haben den herrlichen Darßwald auf vielen verschiedenen Pfaden erkundet und immer neue Eindrücke und Ausblicke erfahren, bzw. erlaufen. Auch das Tempo ist wichtig, weiter, weiter, nicht häufig stehen bleiben, dran bleiben, aber wie gesagt, gelobt sei was stark macht. Abends beim Safttrinken und bei den Vorträgen werden die Erfahrungen ausgetauscht und auch viele gute Ratschläge gegeben. Jeder hat mal irgendwann einen „schlechten“ Tag und da hilft die Gemeinschaft und die Erfahrung aller. Die Woche ist wie der Blitz vorbei und wir sind alle stolz auf uns, dass wir diesmal dem „inneren Schweinehund“ ein Schnippchen geschlagen haben.

Auch ohne Tabletten gut gefühlt

Die Fastenwoche war erfolgreich für mich. Ich bin ohne Blutdrucktabletten ausgekommen und fühle mich trotzdem gut. Erleichtert und zufrieden fahre ich zurück. Mit vielem Dank für die gute Organisation. (gs)

Herrliches Wandern in frischer Seeluft

Das 6. Mal Fasten mit Rüdiger Krauß hat mir wieder sehr gut getan. Ich fühle mich leicht und entschlackt. Das Wandern in frischer Seeluft war herrlich und die Vorträge – wie jedes Jahr – informativ. Siegrid B. hat alles wieder bestens organisiert und wir waren bestens betreut. (eg)

Die Wirbelsäule hat`s gedankt

Mit Sorgen bin ich in diese Fastenwoche gegangen. Was wird mit meinen Rückenproblemen sein? Meine Bandscheiben haben sich keinen Tag gemeldet, und ich bin sehr froh, dass ich an dieser Woche teilgenommen habe. Die langen Wanderungen haben meiner Wirbelsäule gut getan. Danke Siegrid und Rüdiger. (mf)

Gedankenaustausch wichtig und wertvoll

War alles so, wie bereits erlebt. Unterkunft war gut. Informationen über Land und Leute zu Beginn der Woche nützen bei den Wanderungen. Abendliche Treffpunkte mit Gedankenaustausch sind wertvoll, ausbaufähig. Die Trinkpausen ebenso. Ich fühle mich gut, deshalb alles o.k. Bis zum nächsten Mal.

Erwartungen erfüllt

Die Woche hat meine Erwartungen erfüllt. Ich fühle mich pudelwohl, bis auf die Kraft, den – wie immer zu schweren – Koffer zu heben. Herzlichen Dank.

Ganz neue Erfahrung

Für mich war das Fasten mit viel Bewegung in einer Gruppe und schöner Umgebung eine ganz neue Erfahrung! Ich fühle mich sehr gut. (hn)

Fasten – Wandern, was wird kommen?

Nach 8 Tagen Prerow wusste ich es. Safttrinken und Wandern beeinflussten meine Gesundheit auf positivem Wege. Lachen, Gespräche mit allen Teilnehmern, Saunieren, Vorträge von Rüdiger, alles machte Freude. Abfahrt Friedberg, Charterbus Darß, Ankunft Friedberg, alles war gut organisiert. Wenn es möglich ist, werde ich nächstes Jahr wieder dabei sein. Danke den Organisatoren. (mz)





Gestärkt in geistiger und körperlicher Hinsicht

Es ist immer wieder anders. Als alte Häsin muss ich feststellen, dass unser Fastenleiter am Ende der Woche „milde“ wird, er toleriert und akzeptiert manchmal sogar abweichende Meinungen. Ich finde seine Anforderungen ans Wandern o.k. und gehe immer gestärkt in geistiger und körperlicher Hinsicht wieder in den Alltag und bin motiviert, mein Gewicht zu halten, was mir seit 3 Jahren gelingt! (ik)

Wo, bitte schön, ist Prerow?

Auf dem Darß, Zingst und Fischland, eine interessante Ostsee – Halbinsel in Mecklenburg – Vorpommern.

Boddenlandschaft, Reetdachhäuser und viel Wasser, Kiefernwälder, Moore und herrliche, kilometerlange Sandstrände. Der Wind bog uns wie die Kiefern und der kurze, einmalige Regen ließ uns frösteln, aber die Sonne erschien spätestens nachmittags, wenn wir (teilweise) mit wunden Füßen wieder im Quartier angekommen waren. Dann ging es in die Sauna und abends bei warmen Gemüsesaft und Rüdigers unnachahmlichen Vorträgen tauschten wir unsere Eindrücke aus. Schade, dass es schon wieder vorbei ist.

(mbr)

Wiederholung im nächsten Jahr

Als Ehepaar waren wir zum 2. Mal zu einer Fasten Wanderwoche. Die Umgebung an der Ostsee war hervorragend geeignet für die ausgedehnten Wanderungen am Strand und im „Urwald“ vom Darß. Unser körperliches und seelisches Wohlbefinden konnten wir steigern – ohne Beschwerden. Wir werden mit Sicherheit im nächsten Jahr wieder an einer Fastenwoche teilnehmen.



Fastenwoche Herbst 04 vom 16.-23. Oktober in
Wernigerode, Nationalpark Hoher Harz

Anmeldung: Siegrid Bourdin, Tel: 06035-2769
Fax 18314, Weidstr. 5, 61203 Reichelsheim
e-Mail: Bourdin@besser-leben-eV.de

