

Erfahrungsberichte Usedom

Fasten und Wandern vom 29. März bis 05. April 2008 in Zempin, Usedom,

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!

Wandern - Fastenwandern im Besonderen - ist gut für die Psyche!

Gesellig, meditativ und glücklich

Wir leben in einem Zeitalter, welches in erster Linie durch Schnelligkeit gekennzeichnet ist. Auto, Bahn oder Flugzeug machen es möglich. Auch waren unsere Kommunikations-möglichkeiten niemals zuvor so vielfältig wie jetzt. Mit Handy und Computer erreichen wir nahezu jeden zu jeder Zeit. Trotzdem, ist es da nicht seltsam, dass selten zuvor soviel über soziale Isolation, Einsamkeit und Depressionen gesprochen wird? Die Kommunikationsmöglichkeiten garantieren allein keineswegs, dass auch wirklich Kommunikation stattfindet. Schnelles Reisen bedeutet nicht, dass der eine auch wirklich beim anderen ankommt.



Wandern ist gesellig

In unserer schnelllebigen Zeit scheint das Wandern fast schon wie eine sanfte *Gegenbewegung*: Denn gewandert wird selten allein; 90 % der organisierten Wandertouren finden in der *Gemeinschaft* statt. Die entspannte ruhige Atmosphäre, die das "Reisen zu Fuß" mit sich bringt, lässt gewöhnlich tiefere *Gespräche* entstehen, als das sonst üblich ist. Schon das macht Wandern zu einer geistigen Sportart.

Wandern ist meditativ

Die Tatsache, dass in der freien Natur gewandert wird, verleiht dem Wandern zusätzlich einen meditativen Effekt: Denn in der Natur geschehen zwei gegensätzliche Dinge zugleich: Während man in Freier Natur seinen

Gedanken freien Lauf lassen kann, so stößt man, dank Pflanzen, Bäumen, Tierwelt, Wind und Wetter auf gesunde Reize, die Fernsehen und Computer niemals bieten können.



Wandern macht glücklich

Hat man das beengende Büro hinter sich gelassen, findet man sich in einer größeren Ordnung wieder, in der es ruhiger zugeht: Nicht allein das hat den immer wieder festgestellten Stimmungsaufhellenden Effekt, auch die körperliche Bewegung an sich veranlasst unseren Körper Glückshormone auszuschütten und lässt uns zuversichtlicher und gelassener sein.

Zum 26. Mal innerhalb der letzten 15 Jahre mit insgesamt 784 TeilnehmerInnen organisierte die Vereinsvorsitzende Siegrid Bourdin die Fitnessferien - Gruppenreise von Bad Nauheim aus, dieses Mal nach Zempin, Usedom.

Das Ziel der nächsten Herbst-Fasten-Wanderwoche wird das Ostseebad Prerow sein, und zwar vom 18.10. - 25.10.2008.

Erfahrungen, freiwillig mitgeteilt von Teilnehmern -Innen:



Starke Eindrücke

Der uns von Herrn Krauß verordnete Tagesablauf, nach dem Aufstehen Trockenbürsten um den Kreislauf anzuregen, dann Frühgymnastik, Säftetrinken, Ruhepause, Wandern, Freizeit um seine eigenen Interessen zu verwirklichen und abends die Vortragsreihen, war gut durchdacht und kam unseren Wünschen entgegen. Herr Krauß hat sicherlich viel Zeit investiert, um die Wanderwege ausfindig zu machen. Uns gefiel, dass er

uns auf Wegen über die Insel führte, die wir als Normalurlauber wahrscheinlich nie gegangen wären. Die Vorträge waren gut recherchiert, ausgearbeitet und für jedermann leicht verständlich, wir sind mit großem Interesse seiner Reden gefolgt. H.P.S.

Eine rundum harmonische Zeit

Die Fastenwoche ist mir wie jedes Jahr sehr gut bekommen. Auch die Beschwerden meines linken Armes (Tennisarm) sind im Laufe der Woche leichter geworden. Es war eine rundum harmonische Zeit! S.K.

Wer hätte es gedacht:

Ich dachte ich würde es nie schaffen und ich schaffte es!! Die Insel Usedom traumhaft, Rüdiger bemerkenswert und die Gruppe tapfer und hilfreich. D.S.

Ein ganz besonderer Fastenerfolg!

Es war wieder einmal ein erfolgreiches Fasten, wir beide haben diese Woche wieder sehr genossen, haben uns in der Gruppe wohl gefühlt und sind mit unserem Fastenerfolg sehr zufrieden. (R.G.S.)

Erster Eindruck und Bedenken!

Der erste Eindruck versprach nicht, was ich mir vorgestellt hatte. Aber die nette Gruppe entschädigte vieles. Wir wuchsen von Tag zu Tag mehr zusammen. Schöne Wanderungen, die am letzten Tag auch einige an ihre Grenzen kommen ließen, so auch mich. Ich werde bestimmt wieder Fastenwandern (R.K.)

Eine schöne Erfahrung

Ich war das zweite Mal fasten. Die Einführung war diesmal weniger ausführlich, aber ich wußte ja Bescheid. Die Einläufe funktionierten wunderbar. Die ersten 2 Tage hatte ich etwas Kopfschmerzen, aber dann war es ok. Die Wanderungen waren wunderbar und wir hatten herrliches Wetter. Das Einzelzimmer war diesmal eine schöne Erfahrung für mich, man kann schalten und walten wie man möchte. Die Woche war ganz toll. Ich habe nette, neue Leute kennen gelernt. Auf jeden Fall komme ich wieder. (N.N.)



Genießen und freuen!

Wie jedes Jahr freue ich mich auf meine Fastenwoche; es ist eine Zeit des Nachdenkens, zum Umdenken und bewusst werden. Die Woche auf Zempin habe ich sehr genossen, besonders die schönen Wanderungen am Strand und im Hinterland. Ich freue mich schon auf die nächste Fastenzeit. (N.N.)

Optimaler Fastenverlauf!

Eine tolle Fastenwanderwoche liegt hinter uns. Es war dies für uns die siebte mit Rüdiger in Folge. Nach einer bestens gelungenen Fastenvorbereitung können wir nun auf einen optimalen Fastenverlauf zurückblicken. Besonders positiv hervorheben möchten wir dabei die täglich angebotenen Gymnastik- und Fitnessübungen. Zu den Pflichtübungen zählten Tag für Tag natürlich die ausgiebigen wie muskelstärkenden Wanderungen entlang der Küste oder auch durchs Wald- und wiesenreiche Inselinnere. Auch die angebotenen Vorträge während des Säftetrinkens am Abend werden von uns über das allgemeine Interesse hinaus als für die eigene Lebensführung äußerst hilfreich erachtet. Wir hatten einmal mehr eine recht kurzweilige Veranstaltungswoche. Unser herzlicher Dank hierfür gilt unserem Fastenleiter Rüdiger, aber auch unserer Reiseleiterin Siegrid Bourdin für ihren vielfältigen Einsatz, insbesondere am Zustandekommen dieser in jeder Beziehung erfolgreichen Fastenkur! (E.M.S.)



Zur Ruhe gekommen!

Ausgesprochen gut haben mir die Wanderungen gefallen. Die Gruppensituation war sehr angenehm, es gab Unterstützung, Austausch und vielfältige Anregungen. Bedauert habe ich, dass Sauna und Massagemöglichkeiten (überraschend und unerwartet) nicht im Hause waren bzw., dass man am Nachmittag vor die

Alternative Sauna oder „Natur“ gestellt wurde. Die Woche beende ich mit dem Gefühl etwas zur Ruhe gekommen zu sein und entspannter die nächsten Wochen angehen zu können. (H.S.)

Dankbar und zufrieden

Allen meinen allerherzlichsten Dank für die angenehme Zeit beim Fasten. Ich habe alles gut überstanden- bis auf die Blasen und einen „Durchhängertag“. Ich war und bin zufrieden! (S.N.)



Nur jedem zu empfehlen!

Das Fastenwandern mit Rüdiger Krauß und besser leben e.V. ist für mich nicht mehr wegzudenken. Es ist eine Erholung für Körper, Seele und Geist, die für mehrere Monate im Verlauf des Jahres anhält. Körperliche Beschwerden werden gemindert, ja sogar geheilt. Ich kann es nur jedem empfehlen. (I.D.)

Überzeugt vom Fasten

Für meinen Körper, Geist und Seele fand ich diese Woche sehr gut und hoffe, dass ich noch eine Zeit lang davon zehre. Ich bin überzeugt von den positiven Wirkungen des Fastens und versuche, es einmal im Jahr zu machen. In der Gemeinschaft der Gruppe habe ich mich sehr wohlgefühlt. Wehrmutstropfen unserer Unterbringung: Sauna und Fitnessraum waren wegen aktuellem Um- bzw. Neubau nicht zu nutzen. Der angebotene Fahrdienst zur Sauna der Schwester-Resortanlage ist kein gleichwertiger Ersatz. (I.G.)

**Nächster Termin:
18.10. - 25.10.2008
Prerow Fischland
/Darß/Zingst**

**Anmeldung per
Anzahlung - wegen
Organisation der
Gruppenreise Bahn bis
Bahnhof Ribnitz-
Dammgarten, dann
Bustransfer per
Charterbus - baldigst,
oder besser jetzt!**

Konto 841 841 01,
Volksbank Mittelhessen,
BLZ 51390000



1/2 DZ Euro 150,- , 1 EZ Euro 250,- Preis pro Person pro Woche: 420,- Euro,
EZ-Zuschlag (Schlafzimmer, Du/WC) im App. Euro 15,- / Zuschlag 1 App. für 1 Person Euro 20,- pro Nacht.

Nächster Termin Frühjahr:

15.03. - 22.03.2009 Boltenhagen/Ostsee

Ostseebad Boltenhagen, Komfortable Strandvilla mit Nebenvilla in bester Lage, Ostseetherme mit Saunen und Massagen. (Lübeck/Wismar) Wegen der Bahn-Reise-Organisation **jetzt** anmelden!

Info: Siegrid Bourdin

Tel.: 06032-804572

www.besser-leben-eV.de