

Ihr Partner für gesundes Leben

## Pressemitteilung

### **FASTENWANDERN – eine Investition im Sinne echter Prävention für eine bessere Gesundheit!**

Einen Monat nach den gemeinsamen Fasten-Wander-Wochen vom 7. bis 21. März im Ostseebad Göhren auf Rügen trafen sich kürzlich die Teilnehmer der „Vereins- Fitnessferien-Gruppe“ zum Erfahrungsaustausch während der gemeinsamen Fastenwoche und den gemachten Erfahrungen in der Zeit danach, zu einem gemeinsamen Abendessen im Golf-Restaurant in Bad Nauheim.

Der Verein bietet zweimal jährlich aus gutem Grund die Fasten-Wander-Woche an: Fastenwandern stillt den Hunger unserer Zeit! Wunsch vieler Menschen sind ein gesteigertes Wohlbefinden und Fitness. Bücher, Zeitschriften und Vorträge über Gesundheit gibt es reichlich. Man muss es dann „nur“ tun und scheitert daran oft genug. Der Weg, den der Verein empfiehlt, ist umgekehrt und erfolgversprechender: Im Vordergrund steht die gemeinsame praktische Einübung von Gesundheit. Dazu gehört der Ortswechsel, das harmonisierende Verweilen und Bewegen in der Natur. Daraus entsteht ein Erfolgserlebnis, das motiviert. Es bietet einen fruchtbaren Boden für zusätzliche Bereicherung durch neue Gedanken und Informationen. Neben den Themen Fasten, sportlichem Training (Gymnastik, Bauch- und Rückenschulung, Yoga, Meditation) und Ernährung gibt es in dem allabendlich stattfindenden Seminar ein Vortrags-Programm zu gesundheitsrelevanten Themen. Nur einige „Teilnehmer-Stimmen“ sagen viel:

**Fee aus Bad Nauheim** berichtete: Traumziel erreicht, 6 Kilo sind dahin geschmolzen! Die etwas leidvolle Umstellung der ersten Tage vergessen. Seit Jahren fühlte ich mich nicht so glücklich wie zur Zeit. Ich möchte dem Verein für dieses wertvolle Angebot danken. Ich fühle mich nach dieser erstmaligen Teilnahme, körperlich und geistig sehr gut und habe ausreichend Energie und Kraft getankt, meinen Lebensstil in positiver Weise zu verändern.

**Paola aus Bad Nauheim:** Zum ersten Mal dabei, möchte ich mich für diese tolle Fastenwoche bedanken...alles war einfach nur schön und harmonisch, das Hotel große Klasse und die von Dir organisierten Wanderungen und abendlichen Infos/Berichte sehr interessant und kurzweilig. Die Gruppe (trotz der vielen Teilnehmer) war super! Ich bin mir sicher, dass ich im Frühjahr 2016 wieder dabei sein werde.

**Christian und Dieter aus Mölln:** Christian und ich sind immer noch begeistert von „der etwas anderen Art“ zu fasten. Es hat uns außerordentlich gut gefallen. Deine Leitung und Organisation waren sensationell. Neu ist für uns die Erkenntnis, dass Fasten so ein Spaß machen kann. Das lag auch an der tollen Truppe – soviel nette Leute und Harmonie habe wir nach 14 Jahren nicht gehabt. Zum Hotel mit seinen Vorzügen ist bereits alles gesagt worden. Kurz: Du kannst uns verbindlich für 2016 einplanen und bestätigen! Ich bin sehr dankbar dafür und werde bestimmt lange davon profitieren, ich kann den Verein nur beglückwünschen, dass es Menschen wie Siegrid Bourdin gibt, die wertvolles Wissen über gesundheitliche Zusammenhänge auf diese Weise weitergeben.

**Erika aus Heusenstamm:** Eine sehr gute Sache. Ja, mir ist die Woche sehr gut bekommen und diesmal kann ich berichten, dass ich einen besseren Einstieg und die Konzentration bei der Arbeit wieder gefunden habe. Eine neue Hose (zum geringeren Gewicht) habe ich mir gekauft, als Belohnung! Dir nochmal lieben Dank für die gute Betreuung in der Fastenwoche und bitte buche mich schon für nächstes Jahr.

**Traute aus Worpswede:** Meine erste Fastenerfahrung versetzt mich in Erstaunen: ich fühle mich wie neugeboren. Zum Schluss am Abreisetag ging alles so rasch, dass ich gar keine Gelegenheit fand, mich bei Dir für die phantastische Planung, Deine Für- und Vorsorge, das gute Gespräch mit Dir im Vorfeld und dieses so neue Erlebnis für mich, zu danken. Nun, nach einiger Zeit „danach“ mit merkbar größerer Leichtigkeit, also ein kleines Dankeschön in Blüten. Vielen Dank für diese schöne und erfahrungsreiche Woche. Es war es für meinen Körper und für meinen Geist genau das Richtige. Ich fühle mich leichter und leistungsfähiger. Nun hat sich auch bestätigt, dass ich mein Gewicht halten kann, eventuell noch weiter zu reduzieren wie ich mir vorgenommen habe – eben mit Sport und Ernährungsumstellung, wie empfohlen.

***Bereits in den 80er Jahren entstand das Fastenwandern, das heute von tausenden Menschen im In- und Ausland praktiziert wird. Egal ob Atemwege, Herz-Kreislauf, Verdauung, Stoffwechsel oder Haut betroffen sind: Diese Selbsthilfemethode hilft bei einer Vielzahl von Erkrankungen. Sie verbessert und sichert unsere Gesundheit. Der Effekt bleibt mehrere Monate erhalten, so dass zweimal ein bis zwei Wochen Fastenwandern pro Jahr ausreichen, um die Gesundheit spürbar zu verbessern und zu stärken. Allerdings ist das richtige Vorgehen - von der Vor- bis zur Nachbereitung - wichtig: Manchmal haben auch scheinbar nebensächliche Details einen großen Anteil an der Gesamtwirkung.***

**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. 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 vom **Deutschen Präventionspreis 2005 ausgezeichnet!**

Zum 40. Mal innerhalb der letzten 23 Jahre, diesmal mit 48 TeilnehmerInnen, organisierte die SKA-Gesundheitstrainerin Siegrid Bourdin die Fitnessferien als Gruppenreise von Bad Nauheim aus. Das Ziel der nächsten Herbst-Fasten-Wanderwoche wird das Heilbad Bad Lauterberg sein, und zwar vom **04.-11.10.2015**.

Weitere Info, bitte auch zum Organisationstreffen anmelden:  
Siegrid Bourdin, Tel 06032-804572, Fax 06032-804643,  
eMail via **Homepage**: [www.besser-leben-ev.de](http://www.besser-leben-ev.de)