

Fastentage auf der Katschberghöhe

Im Hotel Lärchenhof haben wir uns zum Fasten getroffen, und seitdem wurde nur noch Wasser und Tee gesoffen. Die Gruppe besteht aus zwölf Personen an der Zahl, und für jeden war dieser Aufenthalt die eigene Wahl. Von Karin gut umsorgt, begleitet und behütet, wird mit sämtlichen Methoden durch den Darm gewüet. Ob Glaubersalz, Kieselerde oder leere Suppe - es schmeckt nicht fein, aber sie alle haben was gemeinsam, sie machen unseren Körper rein. Am Mittag ist es frisch gepresster Saft, der gibt uns bis abends wieder Kraft. Wellness, Relaxen, Massagen, Yoga oder Wandern, unternehmen wir ganz unterschiedlich – mal alleine, oder mit den Andern. Bei diesem warmen und sonnigen Wetter, ist diese Woche auf jeden Fall viel netter. Das mitfühlende Miteinander in der Gruppe ist sehr gut, man bekommt von dem Einen oder Anderen Zuspruch und Mut. Das Nachkochen von Kochrezepten bleibt erst mal Träumerei, bis es dann nächste Woche, mit dem strengen Fasten ist vorbei. Das Fasten tut gut und ist eine gesunde Sache, drum sollten wir auf jeden Fall, nicht verlieren unsere Lache. Unsere Pärchen, Sarah und Konsti, Margit und Franz, sind noch neu beim Fasten, sie sind aber interessiert dabei, und noch am Rantasten. Andreas und Detlef sind auch noch dabei, das Fasten zu entdecken, sie lassen sich von dem vielen Programm keinesfalls abschrecken. Erfahren sind bereits Mirjana, Sabine und Susanne, auch sie mussten diese Woche, in die Basenbad-Wanne. Valentina und Oli sind im Fasten voll drin, mit ihren Erfahrungen sind sie für die Gruppe ein Gewinn. Diese Woche hat in der Gruppe viel Freude gemacht, wir haben viel Hilfreiches erfahren und dabei oft gelacht. Wenn in unserem Körper mal ist was wund, denken wir daran: „Ernähr dich immer gesund!“ Wasser, Heilpflanzen, Lebensordnung, Ernährung und Bewegung, das war in dieser Woche die Kneipp 5-Säulen Begegnung. Das Fastenbrechen mit einem Bio Apfel, klein und rund, macht diese Woche dann perfekt und auch gesund. Es gibt noch Kartoffeln mit Dip, Vollkornbrot und Haferbrei, so nimmt die Woche sein Ende, und jeder ist wieder frei. Mir bleibt jetzt nur noch eins zu sagen, ohne jetzt vielleicht zu viel zu wagen, vielen lieben Dank an diese harmonische und tolle Gruppe, es ist eine erfahrungsreiche Zeit, mit Wasser, Tee, Saft und Suppe.

