



Bericht Fastenwoche 2024



Ja, wir wagen es...dies haben sich 6 Frauen vorgenommen. So konnte die Fastenwoche am Samstag, 27. April 2024 starten. Die persönlichen Ziele, sowie die Erwartungen an die Kurs-Woche wurden besprochen. Dann kamen wichtige Infos zur Vorbereitung, wie zum Beispiel das Glaubersalz eingenommen werden soll und weiteres.



Am Sonntagvormittag haben wir mit dem täglichen Ritual begonnen. Gemeinsam tranken wir Tee, machten eine Austauschrunde. Es ging weiter mit Atemübungen und dem Body Scan, einer Wahrnehmungsübung.

Das Thema der Woche war der Einbezug der Sinne und Heilpflanzen zur Unterstützung des Fastens. Wir alle haben die täglichen Treffen sehr genossen. Gegenseitig konnten wir uns ermuntern dranzubleiben.



Wir haben verschiedene Kneipp Anwendungen gemacht. Zum einen den Leberwickel, da die Leber viel Arbeit leisten muss beim Fasten.



Ein Vormittag besuchte uns Rosmarie Schoch. Es gab eine Löwenzahn Meditation, danach ein Fussbad und abschliessend bekamen unsere Füsse eine wohltuende Massage auch unter Anleitung von Rosmarie.



Am Freitagmorgen gab es zum Fastenbrechen und als Abschluss der Woche ein feines Apfelmus. Alle haben durchgehalten.

Herzliche Gratulation, Ihr wart super 😊 Danke an alle Teilnehmerinnen.

Verena Dudler Fastenkursleiterin

Achtsamkeit

Ich weiß, wie mir mein Leben schmeckt.
Ich bin befreit, kann jubilieren.
Ich hab' die Achtsamkeit entdeckt.
Nun muss ich nicht mehr funktionieren.
Ab heut' entscheide ich allein,
Was mach' ich, und was lass' ich sein.

Reg' ich mich auf, bleibe ich still?
Kann denn mein Tun jemandem nützen?
Geht's mich was an, wenn wer was will?
Vielleicht muss ich mich selber schützen.
Hört man von mir auch mal ein NEIN?
Kann ich mal egoistisch sein?

Ist mir der Augenblick bewusst?
Lauf ich im Hamsterrad nur rund?
Hab' ich auch mal auf Ruhe Lust?
Frage ich mich: „Was ist gesund?“
Genieße ich gern die Natur?
Treiben mich Hast und Eile nur?

Stress kann mitunter sinnvoll sein.
Erfolgserlebnisse beflügeln,
Doch stellt sich die Erschöpfung ein,
Gilt es, den Leistungsdruck zu zügeln.
Sei achtsam, leb' mit allen Sinnen!
Freu' dich darauf, neu zu beginnen!

Armbad (kalt)

(Die Tasse Kaffee des Kneippianers)

Ist der Jo im Job nicht top,
Hastet er zum Coffeeshop,
Und mit dem Coffee To Go
Macht sich fit der tolle Jo.

Gabriele trinkt stattdessen
Keinen Kaffee nach dem Essen.
Beide Arme, das ist fein,
Taucht sie ins kalte Wasser ein.

Dadurch ist sie frisch und gestärkt,
Was ihr Freund Jo voll Neid bemerkt.
Darum hat er mal nachgedacht,
Warum die Gabi das wohl macht.

Im Internet kennt Jo sich aus.
Bei Google fand er schnell heraus,
Was Kneipp so alles bieten kann
Für einen Top-Karrieremann.

Mit Kneipp, da ward sein Leben neu.
Er liebte Gabi und war treu.
Er aß gesund und machte Sport.
Den Betablocker schmiss er fort.

