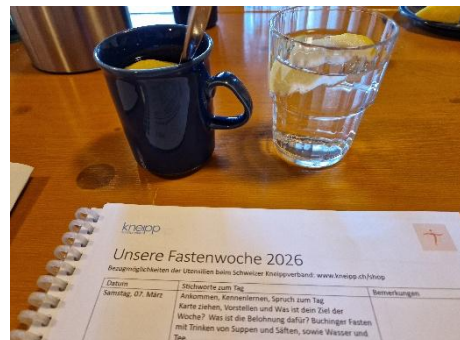


Bericht der Fastenwoche 2026

Mit 7 motivierten und interessierten Frauen starteten wir in die Fastenwoche.

Schön, dass wir die Woche in diesem Jahr durchführen konnten, musste sie doch im 2025 wegen zu wenig Anmeldungen abgesagt werden.

Es benötigt etwas Mut und Wille eine Woche nur mit Säften, Tees und Wasser trinken auszukommen. Doch es lohnte sich.



Jeden Tag gab es eine kneippsche Anwendung zur Unterstützung des Prozesses mit auf den Weg.

Wir übten eine harmonische GiGong Abfolge passend zu den 5 Elementen. Diese waren denn auch das Thema der Woche.

Da das Wetter prächtig war, entschlossen wir uns einen Vormittag für einen Spaziergang.

Alle genossen wir die frische Luft und die Gemeinschaft.

Auch unser Leberwickel durfte diese Woche nicht fehlen.



Zweimal gönnten wir uns einen solchen. Täglich tranken wir zusammen Tee und sprachen über unserer Befindlichkeit und allfällige Schwierigkeiten beim Fasten.

Natürlich durfte der Humor und einige philosophische Texte zur Auflockerung nicht fehlen.

So bleibt mir noch einmal von Herzen Dankeschön zu sagen. An Alle, die an der Woche teilgenommen haben. Für die Mithilfe beim Einrichten, Aufräumen und Abwaschen.

Für euer gegenseitiges Unterstützen mit Tipps und Erfahrungen.

Es war sehr bereichernd mit euch.

Verena Dudler