Montag, 17. März 2008

Fastentage vom 13. bis 16. März 2008

Zeit haben, sich wohl fühlen, »auf seinen Bauch hören«, sich loslösen vom Alltag - das haben im März 2008 fünfzehn Frauen und ein mutiger Mann in der Pension »Altes Gut« in Großrückerswalde erlebt.

Mit viel Bewegung an der frischen Luft, meditativen Tänzen unter der wunderbaren Anleitung von Renate Frank-Bayer, geistlichen Impulsen und natürlich der kompetenten Fastenanleitung von Isolde Sanden erlebten Erfahrene und Neueinsteiger die Faszination des Fastens. Selbstverständlich gab es von Isolde Sanden auch viele praktische Tipps für eine gesunde Ernährung nach dem Fasten.

Für eine Überraschung sorgte eine der Teilnehmerinnen, die als Massagetherapeutin für ganzheitliche Massage jede/n Teilnehmer/in mit einer entspannenden Massage verwöhnte.

Ulrike Klemm, Marienberg
Text + Foto