Sonntag, 15. März 2009

Fastentage vom 12. - 15. März 2009 in Großrückerswalde

Auch 2009 erlebten wieder 12 Personen (11 Frauen und ein Mann) eine gute Zeit für »Leib und Seele« in der Pension »Altes Gut« in Großrückerswalde.

Die Leitung hatte Ernährungsberaterin Annerose Lohse aus Chemnitz. Zeit der Stille am Morgen mit Wort und Lied, Meditation, ausgiebige Spaziergänge und Tanzen unter der Anleitung der Tanzpädagogin Renate Frank-Beyer haben dem Körper sehr gut getan.

Frau Lohse verwöhnte die Teilnehmer mit Ölmassagen, täglichen Fußbädern und zeigte die Anwendung von Ohrenkerzen.

Neue Anregungen und viele gute Ratschläge für eine gesunde Ernährung haben alle Anwesenden wieder mit in den Alltag genommen.

Dorothea Gillner, Raschau