

**Jetzt anmelden: Fitnessferien vom 20.03. – 27.03.2004 Fischland-Darß/Ostsee
Herbst - Fasten - Wander - Woche vom 16.10. - 23.10.2004 Naturpark Hoher Harz**

Lebenslust und Wanderglück in farbigem Ambiente der Natur

Fitnessferien mit dem Naturheilverein und Rüdiger Krauß

Erlebnisberichte zu den Fitnessferien vom 18.10. – 25.10.2003 in Thal/Thüringer Wald

Mit der Idee des Fastens verbinden wir im allgemeinen die Regeneration des Körpers, die Harmonisierung von Geist und Seele. Gleichzeitig ist das Fasten die älteste Naturheilmethode den Körper zu entgiften, Gewicht zu reduzieren sowie Herz und Kreislauf zu trainieren. Bei unserem Angebot steht die Kombination von Fasten, Bewegung und Körpertraining im Mittelpunkt – und das aus gutem Grund: denn Fasten in Verbindung mit Wandern hat viele Vorteile. Durch die andauernde Bewegung wird das Fasten erleichtert, ein positives Körpergefühl bewirkt und die Fastenwirkung intensiviert. Wir können uns vom Alltagsstreß lösen, kurz gesagt, der Kopf wird frei und der Körper erholt sich. Dazu kommt die gesundheitsfördernde Wirkung der kleinklimatisch aufbereiteten Waldluft. Die Abwehrkräfte werden wirkungsvoll gestärkt.

Nachfolgend nun kleine Erlebnisberichte der TeilnehmerInnen, deren Namen den Veranstaltern bekannt sind.

**Info: S. Bourdin 06035-2769, Fax 18314, Mail: S.Bourdin@gmx.de
oder: Rüdiger Krauß Tel.(0045)747566 09, Fax 74 75 66 69.**

Lebenskräfte spüren

Jedesmal stelle ich von Neuem fest, dass ich sehr viel Ruhe, Gelassenheit und Toleranz entwickle und intensiv empfinde. Dafür bin ich sehr dankbar und werde mit Sicherheit daran arbeiten, dies in meinem Leben zu manifestieren. Bisher hat es mir sehr oft und sehr bewußt geholfen!



Ruhe finden, Schönheiten der Wälder erleben und genießen

Endlich wieder zur Ruhe gekommen, nachts mal wieder richtig schlafen können. Sehr gut getan haben mir persönlich die Gespräche und der Austausch mit den Mitfastenden während der Wanderungen. Genossen habe ich vor allem aber auch die Eindrücke durch die verschiedenen Waldgebiete. Rüdiger hat auch diesmal wieder die "schönsten Wege" mit sehr viel Bedacht und Liebe für uns ausgewählt.



In 7 Tagen von "burnout" zu "gut erholt"

Vor einer Woche kam ich arg ausgelaugt im Thüringer Wald an. Sieben Tage später fühle ich mich gut erholt, entlastet, wieder in der Mitte. Bewirkt haben das die wunderbaren, schmackhaften Gemüse- und Obstsaft und vor allem die abwechslungsreichen Spaziergänge in herrlicher Natur rund um Eisenach, die meiner Seele sehr gut getan haben. Als puren Luxus empfand ich die Saunen im Wellnessbereich unseres 4-Sterne-Hotels, die optimale Entspannung und Wärme nach den Wanderungen bot. Ich werde ganz sicher wieder mit S. Bourdin und R. Krauß wandern und fasten.



Reine Freude für Herz und Seele

Fasten in jeder Form tut mir gut. Besonders wirksam und effektiv scheint mir Rüdiger Krauß' Methode der milchsauer vergorenen Säfte, sowie sein Rat, bei der Trinkmenge auf den eigenen Körper zu hören, statt eine vorgegebene Soll-Menge widerwillig schlucken zu müssen. Dass das Hotel komfortabel-luxuriös, die Gegend und damit die Wanderungen sehr schön waren, erfreute Herz und Seele. Ich habe mich sehr gut erholt.

Verbesserung der Beweglichkeit, Schmerzlinderung im Kniegelenk

- 1.) Wesentliche Schmerzlinderung im Kniegelenk vor allem aber Beweglichkeit verbessert nach dem dritten Tag.
- 2.) Erstaunlich die Bewältigung einer starken Erkältung innerhalb von 24 Stunden.
- 3.) Während der Erkältungsphase sind kurzzeitig Herzrhythmusstörungen aufgetreten, der Blutdruck sich nicht wesentlich nach unten verbessert.
- 4.) Wohlgefühl im psychischen und physischen Bereich (allgemeines Wohlbefinden).
- 5.) Spürbare, erwünschte Gewichtsabnahme.



Wetter gut, Stimmung bestens

Dank Sigi's Vorarbeit (Fahrgemeinschaften, Org.-Treff, usw) und auch der Vorarbeit von Rüdiger (Wanderungen, Hotel, neue Vorträge) hatten wir wieder eine sehr schöne Fasten - Wanderwoche. Die Wanderungen waren nicht zu schwer, das Wetter sehr gut und die Stimmung bestens. Obwohl mein Kreislauf ab und zu "gesponnen" hat, freue ich mich schon wieder auf das Frühjahr; auf die nächste Fasten - Wanderwoche. Danke, Ihr Zwei!

Fitness-Urlaub für Körper, Geist und Seele

Es war für mich wie ein Fitness-Urlaub für Körper, Geist und Seele. Ich fühlte mich, bis auf einen Tag, rundherum wohl, hatte keinerlei Hungergefühl, wobei mich in dieser Zeit besonders die Rezepte in den (im Wellnessbereich) ausliegenden Zeitschriften anzogen. Ich konnte sie sogar studieren, ohne dass mir das Wasser im Munde zusammenlief und ohne das Gefühl zu haben, dass ich etwas vermißte. Mein heißgeliebter Kaffee, den ich noch nie solange entbehrte, fehlte mir nicht, auch ohne ihn war ich wach und mein Kreislauf war stabil. Kaum zu glauben, aber wahr. Herzlichen Dank nochmals an Siegrid B., die es trotz kurzfristigem Entschluß meinerseits, ermöglichte, an der Fastenwoche teilzunehmen.

Nach 7 Fastentagen fit und voller Tatendrang

Als "erstfastendes" Ehepaar möchten wir am Ende der Fastenwoche unsere Eindrücke berichten. Die Vorbereitungswoche zu Hause hat uns keinerlei Schwierigkeiten bereitet. Im Gegenteil: Altgewohnte Ess- und Trinkgewohnheiten wurden abgelegt und Geist und Körper auf die nachfolgende Woche eingestellt. Die Auswahl des Hotels und die Gestaltung der Wanderungen im Thüringer Wald waren optimal. Das morgendliche Gymnastikprogramm und die nachfolgenden Wanderungen mit anschließendem Saunabesuch waren wertvoll für Körper und Seele. Das Säftefasten (morgens und abends) in Verbindung mit Wanderungen in der Gruppe ist problemlos und ohne jegliches Hungergefühl zu schaffen. Die sehr interessanten abendlichen Vorträge des Fastenleiters R. Krauß waren hilfreich und beeindruckend. Wir beide fühlen uns nach 7 Fastentagen fit und voller Tatendrang und werden im März 2004 an einer weiteren Fastenwoche teilnehmen.



Guter Vorsatz für die Zukunft

Ich freue mich, einen effektiven Fastenanfang gefunden zu haben. Das Fasten hat mir körperlich und seelisch gutgetan. Ich werde in Zukunft "bewußter" auf meine Ernährung achten.

Den Alltag mal in die Ecke gestellt

Meine Erfahrung mit der Rohkostwoche: Nach einer Woche nur Säfte und Rohkost essen, nach langen Wanderungen in der schönen in der schönen Herbstlandschaft und ausgedehntem Relaxen in der Sauna, bin ich zur Ruhe gekommen, habe lange und gut geschlafen, ohne in der Nacht aufzustehen, den Alltag in die Ecke gestellt. Ich fühle mich entspannt und erholt! Eine Woch Verlängerung wäre für mich wünschenswert. Ob die guten Vorsätze für Daheim langfristig umgesetzt werden? Mal sehen, beim Nachfasten-Treffen werde ich berichten und hoffentlich hören wie es den Anderen ergangen ist, um davon für mich zu lernen.



Gewichtsabnahme-Erwartungen übertroffen, tolles Trockenbürsten

- Die gute Nachricht zuerst: **1.)** Ich habe viel mehr abgenommen als gedacht oder vorgestellt. **2.)** Die Wanderungen waren anstrengend für mich. **3.)** Die Fruchtsäfte habe ich -trotz mir bekannter gesundheitlicher Probleme - gut, die Gemüsesäfte jedoch nicht vertragen. **4.)** Hoffentlich schaffe ich es, das tolle Trockenbürsten morgens beizubehalten.

Großartige Bereicherung an Lebensqualität und an Lebenserfahrung

Als **Diabetiker Typ II** hatte ich mich zu dieser Fasten - Rohkostkur mit Obst und Gemüse spontan entschieden und angemeldet. Mein Hausarzt hatte mir jedoch strikt abgeraten! Begründet hatte er dieses, mit der Meinung, dass ich einen Mangel an komplexen Kohlehydraten erleiden würde. Empfohlen wurde 12 i.E. Insulin, sowie 3X tgl. Tabletten (Glukopage). Ich kam mit einem Durchschnittswert, am Tage, von 200 Blutzucker an. Es wurde von mir 4 X täglich gemessen und bereits am dritten Tage hatte ich einen Durchschnittswert von 110 Blutzucker, sodaß ich für die restlichen Fastentage komplett auf jegliche Einnahme von Insulin sowie Tabletten verzichten konnte. Diese Fasten- Rohkostkur war für mich eine großartige Bereicherung an Lebensqualität und Lebenserfahrung.

Organisation und Anmeldung: Siegrid Bourdin, Weidstr. 5, 61203 Reichelsheim, Tel. (0 60 35) 2769 , Fax (0 60 35) 18314 . eMail Bourdin@besser-leben-eV.de , Anzahlung gilt als Anmeldung: Kennwort Prerow/Darß, EZ € 80,-, DZ € 50,- Volksbank Gießen-Friedberg, Kto 841 841 01, 51390000 BLZ. Bitte wegen Organisation der DB - Bahn-Gruppenreise bald anmelden. Vielen Dank.

Siegrid Bourdin - Weidstr. 5 - 61203 Reichelsheim

