

# Fasten – ein Weg zu Dir selbst



Die Methodik des Fastens ist menschheitsalt und in allen Religionen Bestandteil des Lebens.

In unserer Zeit des Überangebotes können wir mit einer Fastenwoche kennen lernen was wirklich wichtig ist. Die stärkende und gesundheitsfördernde Kraft des kurzzeitigen Nichtkonsums hilft uns bei Entschlackung, Selbsterfahrung und Loslassen. Unsere „Reiseroute“ führt uns zurück zu den eigenen inneren Werten, zu Gelassenheit und einer positiven Lebenseinstellung. Fasten heißt: aus sich selbst von innen zu leben; eine Reinigung von Körper, Geist und Seele. Die dadurch frei gewordenen Energien sorgen für eine Neuordnung der Körperfunktionen, für Klärung im Geist und Vertrauen in sich selbst. Innere Bedürfnisse nach Ruhe und Besinnung werden ernst genommen.

Die Methode nach Buchinger/Lützner ist die populärste Art zu Fasten. Jährlich setzen ca. 2 Millionen Menschen auf die gesunde und bewährte Kur mit Tee, Gemüsebrühe und Saft.

## Auf zu neuen Ufern

Schon eine Woche Fasten gibt viele Impulse zur Verhaltensänderung: Man wird maßvoller essen und genießen, Genussmittel werden reduziert oder ganz weggelassen und man integriert vielleicht eine Meditation oder ein Be-

wegungsprogramm in seinen Alltag. Durch die Verzichtserfahrung erlangt der Mensch eine gewisse Unabhängigkeit. Lebensfreude und Wohlbefinden sind wieder intensiver spürbar, denn man ist sensibler für seine eigenen Bedürfnisse. Jetzt wird man sich in Zukunft mehr Zeit nehmen, um diese Erfahrung nicht mehr aufgeben zu müssen und die meisten wiederholen eine Fastenwoche ein- bis zweimal im Jahr.

In der Geborgenheit einer Gruppe und unter fachkundlicher Anleitung wird Ballast abgeworfen und man findet die eigene Mitte. Im Idealfall zieht man sich eine Woche zurück, verzichtet auf Konsum, Medien und den Trubel des Alltags und erledigt alle dringenden Arbeiten vorher.

## Das Angebot ist groß

Ob in den Bergen oder am Meer, im Kloster oder in der Wüste. Mit Meditationen, Yoga, Qi Gong, Tai Chi und Tanz kombiniert. Für jeden ist etwas dabei, das ihn unter der professionellen Anleitung der Fastenleiter zu spirituellen Quellen führt.

„Für mich war es ein Neuanfang“ Luise N. berichtet von ihrer ersten Fastenwoche in einem Kloster in der Provence:

„Ich stand an einem Punkt im Leben, wo es hieß sich neu zu orientieren. Trennung vom Partner nach fast 30 Jahren, neue Wohnung, Unzufriedenheit im Job, wie wird es weitergehen, was soll ich tun. Ich hatte schon Einiges über das Fasten gehört, das ging von „Da-kann-man-Bäume-ausreißen“ bis „ab da hat sich mein Leben völlig verändert“. Ich hatte es aber noch nie selbst ausprobiert, wollte aber einiges abgeben und hinter mir lassen.“

Da kam das Angebot Fasten-Wandern in der Provence von Gerti Neu. Schon der Flyer begeisterte mich: Loslassen – Neuwerden – Selbsterfahrung. Wo geht das besser als in einem Kloster, ein Kraftort zum Auftanken. Stille. Dazu noch die faszinierende Landschaft der Provence: das Licht, die Farben, der Duft. Ja, das mache ich.

Ich fahre los. Die Sonne begleitet mich bei meiner Reise durch Frankreich, es wird wärmer und der Frühling zeigt sich schon und da tauchen sie auf, die Türme der Klosterkirche, eingebettet in einer Bergkette. Ich bin da. Es übertrifft alle meine Erwartungen. Diese Stille in der Klosteranlage und rundum Natur pur, besser hätte ich es nicht treffen können. Ich lerne die Gruppe kennen. Wir sind 6 Teilnehmer. So kann sich unsere Fastenleiterin Gerti ganz individuell um jeden kümmern. Sie erklärt uns den Ablauf des Fastens und der Woche. In der Umgebung des Klosters, in einer weiteren Bergkette, hat van Gogh eine Zeitlang verbracht und Nostradamus hat seinen Meditationsplatz dort ganz oben auf einer Bergspitze gehabt. Das und vieles mehr werden wir sehen während der Woche.

Wir schlafen alle ganz entspannt im Hotel des Klosters und freuen uns auf die Woche.

Der Morgen beginnt mit Tee auf dem Zimmer, kurz darauf läuten die Glocken zur Laudes. Wir sind eingeladen mit den Nonnen und Mönchen in den Lobgesang einzustimmen. Die melodischen Gesänge begleiten uns im Geiste während des Tages. Danach geht's raus in die Hügel zum meditativen Morgengang, wir begrüßen den Tag und laden uns auf mit Energieübungen. Gegen 9 Uhr brechen wir auf mit gepackten Rucksack zu unseren Tageszielen. Am Wegesrand duften Thymian und Rosmarin und in in-

tensiven Gesprächen lernen wir uns gegenseitig kennen. Jeder Tag bringt uns die Provence ein Stückchen näher, die Geschichte, Kunst und Kultur. Durch die Bewegung werden die Körperprozesse positiv unterstützt. Wieder im Kloster, am Nachmittag, nehme ich mir Zeit zum Ruhen, Lesen, Pflegen.



Die ersten zwei Tage war mein Körper mit dem Übergang zum Fastenstoffwechsel beschäftigt. Da kommen schon mal Konsumsünden durch in Form von Kopfschmerzen. Am dritten Tag kommt dann aber wirklich der Kick. Ja eine Leichtigkeit und Klarheit, ein riesiger Energieschub und die gute Laune.

Unterstützt durch einfühlsame Gespräche und Übungen aus verschiedenen asiatischen Bewegungsprogrammen werfe ich all meinen Ballast ab und erkenne meine Stärken.

Der letzte Tag führt uns ans Meer, vorbei an Flamingos und genieße ganz bewußt die Brandung, den Sand und die Weite des unendlichen Horizonts.

Eine gelungene Woche, innerlich und äußerlich erneuert, voller Energie und mit einem völlig neuem Bewußtsein trete ich die Heimreise an. Ich habe wieder Vertrauen in mir gefunden und freue mich, die vielen neuen Impulse für meinen Neustart umzusetzen.

Diese positive Erfahrung werde ich im kommenden Jahr wiederholen und mit Gerti in die Provence fahren. Ich freue mich schon darauf.“



**fastenakademie.de**

*dfa*  
Deutsche Fastenakademie e.V.

- Fastenurse, über 150 Angebote
- FastenleiterIn-Ausbildung

T. 06201/255 97 32 • F. 255 97 35



Gerti Neu

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa)  
2. Vorsitzende Deutsche Fastenakademie (dfa)

Ich bin 1952 geboren, Mutter von zwei erwachsenen Töchtern und war auf der Suche nach dem Lebensweg zwei Jahrzehnte lang in leitender Funktion in der Werbung tätig. Eigene Erfahrungen mit dem Fasten waren so positiv und intensiv, dass ich mich entschloss den Beruf zu wechseln.

Seit mehr als fünf Jahren beschäftige ich mich mit allen Themen rund ums Fasten und begleite erfolgreich Menschen. In kleinen Gruppen mit intensiven Gesprächen gelingt es, zu sich selbst zu finden.

Ich möchte Sieteilhaben lassen an dieser Lebensfreude, mit Ihnen über Gesundheit sprechen und Ihnen Mut machen für Veränderungen nach dem Fasten.

Meine Liebe zur Provence, mit der ich mich seit mehr als 30 Jahren verbunden fühle, möchte ich mit Ihnen teilen und Ihnen während der Fasten-Woche auch Kunst, Kultur, Land und Leute näher bringen.

Gerti Neu  
Obergasse 10  
D - 69469 Weinheim

Tel. 06201/ 255 97 34  
Fax 06201 / 255 97 35  
[info@fasten-reise.de](mailto:info@fasten-reise.de)  
[www.fasten-reise.de](http://www.fasten-reise.de)