

Vorbereitung auf das Fastenwandern

Damit die von Ihnen geplante Woche zum individuellen Erfolg und damit zum gelungenen Fastenerlebnis führt empfehle ich, dass die Fastentage schon im Vorfeld durch eine gute Vorbereitung entsprechend eingeleitet werden.

Auf jeden Fall sollten Sie sich mindestens einen besser noch zwei Tage vorher schon etwas umstellen, das betrifft die Geschwindigkeit und die Hektik im Alltag sowie auch das Essen und Trinken. Reduzieren Sie oder noch besser vermeiden Sie den Konsum von Kaffee und anderen Genussmitteln in den Tagen vor dem Fastenseminar.

Es empfiehlt sich vor dem Fasten, einen oder mehrere Obst-, Salat- oder Gemüsetage einzulegen und auf Fleisch sowie Fisch jetzt zu verzichten.

Am Anreisetag bitte noch etwas essen! Sie erhalten an diesem Tag auch noch eine leichte Abendmahlzeit. Mit dem Fasten und der dazu erforderlichen Darmentleerung beginnen wir dann am darauffolgenden Tag nach der Anreise, dem sogenannten ersten Fastentag.

Bitte erhöhen Sie hierzu schon am Anreisetag ihre Trinkmenge merklich und fangen Sie nur dann bereits vor dem Seminar zu fasten an, wenn Sie dazu ausreichend Erfahrung und die nötige Ruhe haben.

Für den Fall, dass Sie aus verkehrstechnischen wie auch anderen Gründen absehen können, dass Sie nicht pünktlich zum Seminarbeginn eintreffen werden, bitte ich Sie uns so früh wie möglich dies mitzuteilen,

Haus der Begegnung: Tel: 081/ 926 95 40 oder

Heike Gödeke: Mobil: -49(0)170-9927634)

Und das allerwichtigste zum Schluss:

Planen Sie auf jeden Fall genügend Zeit für eine entspannte Anreise an!

Checkliste zum Packen

- Der Jahreszeit entsprechende Outdoor bzw. Wanderkleidung, Anorak (wind- und wasserdicht), Handschuhe, Wanderschuhe mit guter Profilsohle, evtl. Wanderstöcke, Sonnenschutz, Kopfbedeckung, evtl. Regenschirm, Rucksack zum Rasten im Freien, Sitzunterlage etc.
- Sportzeug bzw. möglichst bequeme Kleidung
- Dicke Socken(Hausschuhe)
- 1 Wärmflasche
- Körper-Öl (möglichst auf pflanzlicher Basis)
- Trockenbürste mit Naturborsten möglichst ohne Stiel
- Badeschuhe
- Bademantel
- Großes Badetuch
- 4 Geschirrhandtücher, möglichst aus Leinen bzw. Halbleinen
- Thermoskanne für Tee
- Wasserflasche
- Reiseirrigator für die Darmentleerung (z.B. von Oros inkl. 30-40 cm Darmrohr in der Apotheke erhältlich bzw. kann auch vor Ort erworben werden!)
- Yogamatte (falls möglich ansonsten auch vor Ort erhältlich)
- genügend Wäsche zum Wechseln, denn die Ausscheidungen über die Haut sind beim Fasten höher als sonst!
- gute Laune und Lust auf neue Begegnungen und Erfahrungen