

# Fastenwandern in Neubulach

vom 9.04.-14.04.2018



## Die eine Möglichkeit von vielen!

### Gönne Dir eine Woche Erholung in der Natur und tanke Energie!

Eine Woche ohne die typischen Nahrungsmittel. Wir diskutieren gemeinsam über Gesundheit und Ernährung. Entdeckt die schönsten Wanderwege im Schwarzwald und genießt die Stationen und Pausen. Sind die sechs Tage geschafft hast du etwas Gutes für deinen Körper getan und erlebst ein völlig neues Lebensgefühl.



### Wer kennt es nicht?

Früh morgens raus,  
dann ab zur Arbeit,  
Puhh! Kurze Mittagspause,  
Feierabend, Geschafft!  
Der Einkauf sollte noch erledigt werden,  
eventuell sind da noch Kinder, die Aufmerksamkeit brauchen.  
Am Abend darf man mal eine Runde fernsehen.  
Und das alles 5 mal hintereinander, und dann ist endlich Wochenende.



Ob Mutter oder Vater, Sohn oder Tochter, Mann oder Frau, kennst du das Gefühl, wenn der Alltag Dich zu verfolgen scheint und sogar einzuholen droht? Oder fehlt Dir der Freiraum, sich zu entfalten? Fehlt Dir die Luft zum atmen? Oder ist Dein Geduldsfaden gefährdet zu reißen?

Das Gefühl, dass etwas fehlt, veranlasst uns, nach etwas zu **suchen**, und so kommt es, dass wir unsere ganz persönliche kleine oder sogar große **Sucht** erschaffen.

Dabei vergessen wir, dass wir Menschen sind, die ein einzigartiges Leben genießen dürfen und dass wir die Wahl haben, jeden Tag einzigartig zu gestalten, mit allen Gefühlen, die zur Lebendigkeit, zu einem erfüllenden Leben gehören.

Es gilt unsere Sensibilität wieder zu finden, damit wir besser erkennen, was wir wirklich brauchen und wie viel tatsächlich überflüssig ist.

### Ein Beispiel:

Das Gefühl der Liebe zu unseren Familien und Freunden lässt uns entdecken, wie wenig wir brauchen, wenn wir wirklich zufrieden sind. Wir möchten mit uns selbst auskommen und zufrieden sein.

Wir leben in unserem Körper, der Ausdruck dessen ist, was wir sind und was wir mit ihm tun. Er sagt und zeigt uns, wie wir mit unserem Leben umgehen. Doch oft schauen wir weg, überdecken unser Fühlen und erkennen erst spät, was er uns sagen möchte. Fühlen bedeutet, bei sich zu sein, statt "außer sich".

### Unsere Intention:

Unsere technisierte und von Zeit bestimmte Welt lässt uns manchmal vergessen, dass wir Wesen sind, die aus der Natur geboren werden. Alles, was unser Überleben sichert, stammt aus dem Natürlichen. Umso näher wir der Natur sind, umso besser können wir aus ihren vollen Werten schöpfen. Ruhe, Vitalstoffe, reine Luft, Sonne, Energie.... Wir wollen uns gemeinsam bewusst werden, wie grundlegend die Natur für jeden von uns ist. Darum verdient sie auch unsere Achtsamkeit.



Unser Körper ist ein erstaunlicher Organismus, der zur Selbstheilung fähig ist. Wenn wir krank sind, dann hat das selbstverständlich einen Grund.

Es geht uns letztendlich darum, dass Du diese Ursache erkennst und Du Deinem Körper die Chance geben kannst, sich zu heilen.

Wir wollen Dir Möglichkeiten an die Hand geben, wie Du Dich gesund ernähren und leben kannst. Wir bieten Deinem Körper und Geist die Chance, während des "Fastenwanderns" zu entlasten.

### Mit uns findest Du mehr heraus:

- Über nährstoffreiche Lebensmittel
- Über bewussten Umgang mit sich und der Umwelt
- Über gesunde Ernährung.  
Sie ist wichtig, auch wenn Gesunde ab und zu Fastenzeiten einlegen
- auf den Körper zu hören
- eigenverantwortliches Handeln, sei mutig!
- in die Gesundheit investieren
- gemeinschaftliches Leben



## Durch die Woche begleitet Dich Margit und Verena Schöttle:

**Margit** (Krankenschwester)



Seit 1995 Gesundheits- und Lebensberaterin mit Massagen

**Verena**



Ich bin in einer Familie aufgewachsen, die sich stets Gedanken über ihre Natur und Umwelt macht. Das gab mir die Möglichkeit, ein gesundes Körperbewusstsein, gemessen an der derzeit herrschenden Belastung, zu entwickeln. Selbst gebe ich Tanzunterricht.

## Alles auf einen Blick:

**Wann:** Treffpunkt am Montag, 9.04.2018 um 9.00Uhr

**Wo:** Neubulach/Liebelsberg  
Gartenstr. 10

Telefonische Anmeldung oder per Email.  
Nähere Informationen werden Ihnen nach Anmeldung zugeschickt.

**Tel:** 07053/6570

**E-Mail:** [margit.schoettle@gmx.de](mailto:margit.schoettle@gmx.de)

Wir möchten Dich bitten, Dich selbständig um eine Unterkunft vor Ort zu kümmern.

Es gibt private Unterkünfte, Hotels und Gaststätten wie der Hirsch in Liebelsberg, den Löwen in Oberhaugstett, das Berlin Hotel in Zavelstein oder das Badhotel Bad-Teinach.

**Seminarkosten:** 225€

**Anmeldegebühr:** 100€

**Bei weiteren Fragen rufen Sie uns an!**