FASTEN & WANDERN

Auf der Schwäbischen Alb im Filstal

3 Termine im Jahr 2026, jeweils von Sonntag bis Samstag:
26. April bis 02. Mai 2026
23. bis 29. August 2026
06. bis 12. September 2026

Alexander Hacker – hacker.alexander@gmail.com – 0176-20200699 – www.alexhacker.de

Schloss Ramsberg liegt oberhalb von Donzdorf – eines unserer Wanderziele

Das idyllische Filstal ist ein Wanderparadies: Romantisch gelegene Wanderwege schlängeln sich durch die Hügellandschaft und ermöglichen immer wieder großartige Ausblicke über das Tal mit Burgen, Schlössern, Wäldern, Karstfelsen und vielen Seitentälern.

Wohnen werden wir im Hotel Becher in Donzdorf. Das familiengeführte Hotel verfügt über eine Sauna und befindet sich mitten im Ort, neben dem Schloss mit Schlosspark. Adresse: Schloßstraße 7, 73072 Donzdorf. Telefon: 07162 20050. Website: https://www.hotel-becher.de.

Gesamtpreis pro Person (alle Zimmer mit DU/WC):
Doppelzimmer 598 € p.P.; Einzelzimmer 656 € p.P.. Die Preise beinhalten die Unterkunft, die Kursgebühr, Fastenverpflegung und die Fahrten vor Ort. Die Zahlungshinweise erhaltet Ihr in einer separaten Mail nach Eurer Anmeldung. Bitte nicht den Gesamtbetrag überweisen. Der Hotelanteil geht nämlich direkt ans Hotel.

Beginn: Sonntag um 14.30 Uhr. – V**erabschiedung** Samstag 09:00 Uhr**.**

www.alexhacker.de E-Mail: hacker.alexander@gmail.com

Alexander Hacker
Mobil 0176-20200699

Herzlich willkommen!
Euer Alex 😊

Liebe Fastenwanderfreunde,

nun ist es bald so weit. Ich freue mich auf Euch und auf die bevorstehende Fasten- und Wanderwoche mit Euch.

Damit Ihr wisst, wer und was Euch in dieser Woche erwartet, möchte ich mich kurz vorstellen: Mein Name ist Alex Hacker, 1966 in Bregenz geboren. Seit Jahren arbeite ich als Fastenwanderleiter, da ich dies als meine Berufung ansehe. Gerne gebe ich das erworbene Wissen und die jahrelange Erfahrung an Euch weiter. Bei mir, ebenso wie bei vielen anderen Fastenwanderern, ist das Fastenwandern zu einem festen Bestandteil des Lebens geworden.

Die Freude am Leben und eine positive Grundstimmung innerhalb der Gruppe sind mir ein wichtiges Anliegen, da meines Erachtens Körper und Geist eine gesunde Einheit bilden sollten. Bei unseren Wanderungen stellt sich diese Freude fast schon von selbst ein.

Bei unseren Wandertouren ist Trittsicherheit erforderlich. Wer seine Knie schonen und mehr Stabilität beim Wandern haben möchte, dem seien Wanderstöcke empfohlen. Das Gelände ist recht hügelig und wir haben etliche Höhenmeter zu überwinden. Mit jedem Schritt tun wir etwas Gutes für uns und unsere Gesundheit. Natürlich haben wir in dieser Fastenwanderwoche wieder an Ausstiegsmöglichkeiten gedacht. Es gibt i.d.R. Abkürzungsmöglichkeiten, Busse und Taxiunternehmen.

An unseren gemeinsamen Abenden werden wir uns über das Fasten, Meditation und über gesunde Ernährung unterhalten. Falls Ihr für die Woche Wünsche oder Anregungen habt, vielleicht auch Ideen zur gemeinsamen Abendgestaltung, freue ich mich auf Eure Vorschläge. Musikinstrumente sind übrigens immer gern gesehen! Die hauseigene Sauna können nach den Wanderungen kostenlos nutzen.

Bevor Ihr zur Fastenwanderwoche aufbrecht, seht Euch bitte noch einmal die Liste „An was gedacht werden sollte“ an und überprüft, ob alles eingepackt ist, damit zu Eurer unbeschwerten Fastenwanderwoche nichts mehr fehlt.

So, und nun wünsche ich ganz viel Vorfreude und eine gute Anreise.

Bis bald 😊 Euer Alex

Tagesprogramme (Änderungen vorbehalten)

Gewöhnlich läuft jeder Tag in etwa so ab:

- 8:00 Uhr: Tee steht bereit – auch zum Abfüllen und Mitnehmen
- 8:30 Uhr: Meditation (optional)
- 9:00 Uhr: Beginn der Wanderungen. Rückkehr variiert. I.d.R. zwischen 14 und 17 Uhr.
- 19:00 Uhr: Gemüsebrühe
- 19.30 Uhr Abendthemen: Fasten, Ernährung, Gesundheitsvorsorge.

Sonntag: Begrüßung, kleine Wanderung, Vorstellung
Bitte nicht vor 14 Uhr anreisen. Die Zimmerverteilung übernimmt das Hotel. Ab 16 Uhr Tee steht bereit. Um 17 Uhr ist ein Spaziergang vorgesehen. – Die später Anreisenden begrüßen wir um 19 Uhr zur frischen Gemüsebrühe und zum Abendtee. Anschließend Einführung in die Fastenwanderwoche.

Montag: Schloss Ramsberg- Burg Staufeneck – Süßen (15 km, 240 Hm)
Heute geht es auf die über unserem Tal gelegene Burg Ramsberg aus dem 12. Jh. Weiter geht es über die Hochfläche zur Burg Staufeneck. Der Abstieg erfolgt nach Süßen und von dort durch das Tal wieder zurück nach Donzdorf.

Dienstag: Nenningen - Weißenstein (14 km, 350 Hm)
Morgens um 8:48 Uhr bringt uns der Bus 972 heute in sechs Minuten nach Nenningen. Von dort geht es über Weißenstein hoch auf den Schwäbischen-Alb-Nordrandweg. Auf wunderschönen Waldwegen und am Talrand entlang geht es wieder zurück nach Donzdorf.

Mittwoch: Burg Scharfenberg (15 km, 400 Hm)
Auf unserer heutigen Rundtour geht es zunächst bergauf zur Burgruine Scharfenberg, einer ehemaligen Stauferburg aus dem 12. Jahrhundert. Wir wandern weiter zum Aussichtspunkt Hohenstein, von dem man bei gutem Wetter einen herrlichen Rundblick genießen kann. Über Kuchalb geht es über die Alb zur Messelbergsteige und von dort wieder bergab nach Donzdorf.

Donnerstag: Gingen-Fränkel-Spitzenberg-Grünenberg (14 km, 450 Hm)
Morgens fahren wir nach Gingen/Fils. Von dort aus geht es in die südlich der Fils gelegenen Höhen und Täler. Wir lernen Spitzenberg, Burren und Fränkel kennen. Über Grünenberg kehren wir auf unserem Rundweg zurück ins Filstal und fahren zurück nach Donzdorf.

Freitag: Heldenberg (14 km, 450 Hm)
Nachdem wir ja nun die Woche heldenhaft durchwandert haben, geht es auf einem Rundweg und zum krönenden Abschluss über Winzingen auf den Heldenberg. Am Abend sprechen wir über das Fastenbrechen und die Aufbautage nach dem Fasten.

Samstag: Wir beenden das Fasten. Verabschiedung
Morgens um 7.45 Uhr gibt es wie gewohnt Tee, dann, um 8 Uhr, zelebrieren wir das Fastenbrechen mit einem Apfel. Für die Heimfahrt gibt es Obst und Gemüse als Reiseproviant.

Die Anreise nach Donzdorf

Bitte nicht vor 14 Uhr anreisen! Danke

An- und Rückreise mit der Bahn

Donzdorf ist mit dem ÖPNV gut zu erreichen. Es liegt nahe der Bahnstrecke Stuttgart – Ulm. Der nächstgelegene Bahnhof heißt Süßen an der Fils. Vom Bahnhof gibt es alle halbe Stunde Busverbindungen (Linien 970 und 972) zur Haltestelle „Stadthalle Donzdorf“ (450 m Fußweg zum Hotel) bzw. „Steingartenschule Donzdorf“ (150 m Fußweg zum Hotel).
Wenn Ihr mir rechtzeitig Bescheid gebt, suche ich Euch die günstigste Verbindung heraus und hole Euch ggf. auch vom Bahnhof oder von einer der Haltestellen ab.

Mit dem Auto

Donzdorf ist über die Autobahn **A7** (Würzburg – Ulm: Ausfahrt Heidenheim oder Giengen an der Brenz und weiter auf der B466) oder über die **A8** (Stuttgart – München: Dann weiter über B10) zu erreichen.

Es würde sich evtl. auch lohnen, Fahrgemeinschaften zu bilden (z.B. auch über www.blablacar.de oder www.mifaz.de). Fragt mich hierzu gerne an, dann gebe ich Euch die Kontaktdaten der potenziellen Fahrer bzw. Mitfahrer weiter. Natürlich nur, wenn diese einverstanden sind.

Das Hotel Becher in Donzdorf

Adresse: Schloßstraße 7, 73072 Donzdorf. Telefon: 07162 20050. Website: https://www.hotel-becher.de./

Das gemütliche, familiengeführte Dreisternehotel verfügt über eine Panoramasauna (17-21 Uhr). Es sind ausreichend kostenlose Parkplätze vorhanden. Die AlbCard wird uns zur Verfügung gestellt. Sie bringt zahlreiche Vergünstigungen im ÖPNV, Museen etc.

An was gedacht werden sollte

- Mitbringen solltet Ihr auf jeden Fall Wechselwäsche, die Notwendigkeiten für die Nacht und die Körperpflege, Hausschuhe bzw. Badeschlappen.
- Für die Sicherheit der Füße sind mittelhohe Wanderschuhe am vorteilhaftesten, da sie ein Umknicken der Füße am besten verhindern. Die Wanderschuhe sollten ein oder zwei Nummern größer sein als Straßenschuhe, gut sitzen und die Knöchel schützen. Jogging- und Laufschuhe, auch halbhohe, reichen nicht.
- Wanderstöcke bei Bedarf (z.B. bei Kniebeschwerden und Schnee).
- Im Tagesrucksack: 1 Thermosflasche, 1 Wasserflasche, Becher für Saft, Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Brille, Creme), Regenschutz (Umhang bzw. kleiner Schirm), Mütze, Blasenpflaster.
- Ein Einlaufgerät (Irrigator) für die Darmreinigung, evtl. einen Reiseirrigator (einfacher zu verpacken u. insgesamt praktischer). Reiseirrigatoren können i.d.R. auch bei der Veranstaltung erworben werden.
- Eine Wärmflasche für den Leberwickel oder nachts fürs Bett, wenn man kälteempfindlich ist.
- Der Einstieg ins Fasten fällt leichter, wenn die Teilnehmer/Innen ein paar Tage vor Beginn der Veranstaltung auf leichte Kost zugreifen, wie Obst und Gemüse (roh oder gekocht). Auf Schwerverdauliches sollte man vor der Veranstaltung verzichten. Darunter fallen auch die tierischen Eiweiße wie Fisch, Fleisch, Wurst, Milchprodukte und Eier. Auch sollte auf Koffein, Nikotin und Alkohol verzichtet werden. – Für die, die fastenerfahren sind, wäre es sinnvoll, bereits vor der Veranstaltung mit dem Fasten zu beginnen, damit sich der Körper schon vorher umstellen kann. Das erleichtert für einen selber und für die Gruppe vieles.
- Verzichtet während der Veranstaltung bitte auf Rauchen und Alkohol, da diese rauch- und alkoholfrei sind und mit dem Fasten nicht zu vereinbaren sind. Wir wollen uns ja reinigen und unserem Körper nicht weiter Gift zuführen.
- Eine Woche lang zu fasten ist im Allgemeinen völlig ungefährlich. Es ist jedoch ratsam, sich vorher ein wenig über das Fasten anhand eines Buches zu informieren, z.B. Dr. Hellmut Lützner: Wie neugeboren durch Fasten (Gräfe und Unzer).
- Wenn Ihr mitmacht, gehen wir davon aus, dass Ihr freiwillig fastet, frei von chronischen Krankheiten seid, keine kontrollbedürftigen Medikamente nehmt und Euch für gesund haltet. Sollte jemand aber irgendwelche Beschwerden haben, so ist es ratsam, vor der Fasten-Wanderung einen fastenerfahrenen Fachmann zu Rate zu ziehen.

Wissenswertes zu unserem Wandergebiet

Donzdorf

Donzdorf hat ca. 11000 Einwohner und liegt im Tal der Donzdorfer Lauter, einem Seitental des Filstals, auf 334 bis 749 Meter Höhe, etwa 12 km von der Kreisstadt Göppingen entfernt. Das Stadtgebiet erstreckt sich vom Rehgebirge im östlichen Albvorland bis auf die Hochfläche der Schwäbischen Alb im Süden. Die höchste Erhebung ist der markante Hügel Messelstein, den wir auf einer unserer Wanderungen kennen lernen werden.
In Donzdorf läuft die Lauter über einen sieben Meter hohen Wasserfall. Zwischen Donzdorf und Süßen hat sie natürliche Ufersteilwände; dort kommt auch der Eisvogel vor.
Stadtmittelpunkt ist das unserem Hotel nahe gelegene Renaissance-Schloss aus dem 16. Jahrhundert, an das sich ein rund vier Hektar großer Schlossgarten anschließt. Ein Schlossteich, verschiedene Rosen- und Staudenbeete, ein alter Baumbestand und zahlreiche interessante Bronzeskulpturen laden zum Verweilen ein. Der Schlossgarten ist auch Ausgangspunkt eines rund sieben Kilometer langen astronomischen Lehrpfades.
Donzdorf ist eines der Zentren der Fasnet im Kreis Göppingen. Die Zeit vom 11. November bis Aschermittwoch ist geprägt von vielen Veranstaltungen wie Narrenmesse, Rathaussturm, Narrensprung, Narrengericht, Prunksitzungen und dem jährlichen Höhepunkt, dem großen Fasnetsumzug am Fasnetssonntag. Es existieren mehrere Narrenzünfte, Guggenmusikkapellen und ähnliche Vereine. Durch das wilde Treiben in der Stadt und den annähernd gleichen Breitengrad wird Donzdorf in der Fasnetszeit auch „Klein-Paris“ genannt.

Burg Staufeneck

Die Burg Staufeneck ist die Ruine einer Spornburg in der Gemeinde Salach im Landkreis Göppingen in Baden-Württemberg. Seit 1927 wird sie als Hotel und Restaurant genutzt.
Das Gründungsjahr der Burg ist bis heute unklar: Je nach Quellenangabe wird das Jahr 1080 oder 1240 genannt. Staufeneck wurde von den Herren von Staufeneck erbaut, die vermutlich Verwandte der Staufer waren, da diese ebenfalls einen Löwen im Wappen tragen. Sie waren Besitzer der Anlage, bis sie 1333 von den Herren von Rechberg zu Staufeneck übernommen wurde.

Burg Ramsberg

Die Spornburg liegt samt Hofgut auf einem Höhenzug, einem der beiden südlich vorgelagerten Bergsporne des Rehgebirges. Auf dem anderen (westlichen) Ausläufer liegt die Burg Staufeneck. Ramsberg wurde etwa um 1200 erbaut. Eine erste urkundliche Erwähnung erfuhr die Anlage am 22. September 1270, als der damalige Besitzer Konrad, ein Sohn Ulrichs von Plochingen, dem Kloster St. Blasien eine leibeigene Magd schenkte und die entsprechende Schenkungsurkunde auf der Burg unterzeichnet wurde. Von 1327 bis 1529 war die Burg im Besitz der Herren von Rechberg. Zwischen 1529 und 1999 wechselte die Burg Ramsberg mit den Ländereien sieben Mal den Eigentümer.
Die Burg ist seit 1977 eine Sehenswürdigkeit an der Straße der Staufer. Seit 2000 gehört die Burg dem Göppinger Modefilialisten Dieter Wißmach, der im zur Anlage gehörenden Gestüt Pferde züchtet.

Geislingen an der Steige

Geislingen an der Steige liegt in einem Talkessel, in dem fünf Täler zusammentreffen. Sie nennt sich aus diesem Grund auch Fünftälerstadt. Die Altstadt ist als Fußgängerzone ausgewiesen und als Ganzes sehenswert. Besondere Sehenswürdigkeiten sind der Ödenturm und die Burgruine Helfenstein, die wir beide auf unserer Wanderung um Geislingen kennenlernen werden.

.

Allgemeine Informationen zum Fastenwandern

Uns liegt bei diesen Fasten-Veranstaltungen hauptsächlich daran, dass wir uns selber begegnen und uns selbst erleben. Wir Menschen sind eigentlich weder egoistisch noch rücksichtslos. Im Grunde unseres Gemütes sind wir voller Dankbarkeit, Freude, Güte, Bescheidenheit und Demut. Das Fasten und der Aufenthalt in der freien Natur werden bewirken, dass wir diese Kräfte verstärkt in uns entdecken. Wir werden angenehm davon überrascht sein, was alles an Positivem in uns schlummert.

Der Erfolg einer Fastenwanderwoche hängt in erster Linie nicht an Äußerlichkeiten, etwa dem Wetter oder der Unterkunft ab, sondern von jedem Einzelnen und seiner Einstellung, seiner Freundlichkeit und seiner Offenheit gegenüber dem Fasten und der Gruppe. Nur so kann eine gute Gemeinschaft entstehen, die uns trägt und uns wachsen lässt. Wir sollten uns selbst vergessen und uns bemühen, uns über den anderen zu freuen. Jeder von uns hat seine Fähigkeiten und seine Mängel, seine guten Seiten und seine Schwächen. Das Gelingen dieser Fastenveranstaltung hängt davon ab, dass jeder sich bereitfindet, die anderen, so wie sie sind, anzunehmen u. sich in diese neue Gemeinschaft einzufügen. Wir wollen als Gruppe ein lebendiger Organismus werden.

Aber wem sagen wir das? Tragen wir nicht alle das Gespür in uns, dass wir wieder lernen müssen, dankbar und genügsam, gütig und opferbereit zu werden? Fasten erzieht uns dazu, vielleicht mehr als alles andere. Während so einer Fastenwanderung haben wir gleich die Möglichkeit, unsere neue Lebenseinstellung auch zu praktizieren. Das Fasten und Wandern in einer positiv gestimmten Gruppe ist ein sehr wirksames Hilfs- und Heilmittel zur positiven Veränderung.

Die Wanderungen und die Vorbereitung dafür
Niemand braucht sich darüber Sorgen zu machen, ob er diese Wanderungen durchhält. Wir werden schon Möglichkeiten finden, mit denen sich alle Schwierigkeiten überwinden lassen. Wer nicht weiter kann, der steige z.B. auf Verkehrsmittel um. Jeder fordere sich nur so lange, wie er Freude daran hat. Wer sich nicht mehr freuen kann, wähle den leichteren Weg.

Jeder möge im Vorfeld aber auch ernsthaft prüfen, welchen Anstrengungen er gewachsen ist und welche Möglichkeiten der Vorbereitung es für ihn gibt. Einem gesunden Menschen macht das Fasten überhaupt nichts aus. Selten bekommen unsere Teilnehmer/Innen Probleme mit dem Fasten, höchstens einmal Kopfschmerzen. Schwieriger ist es für viele, 14 - 18 km zu gehen. Nutzt also als Vorbereitung jetzt jede Gelegenheit zum Gehen und Treppensteigen aus!!!

Die Durchführung der Veranstaltung
Am Tage unseres Treffens werden wir einen größeren Spaziergang machen. An den anderen Tagen befinden wir uns tagsüber möglichst auf Wanderschaft. Dabei können wir auch das eine oder andere – wenn es uns interessiert – besichtigen. Auch wollen wir, wenn möglich, an geeigneten Stellen Besinnungspausen einlegen, um unsere Sinne für die Natur und unser Innenleben zu stärken und ruhig und ausgeglichen zu werden. – Besonderen Wert legen wir darauf, Informationen zu den Themen Fasten, Ernährung und gesunde Lebensführung zu geben.

Die Programminformationen sind mehr oder weniger nur ein Rahmen. Dieser muss mit Leben gefüllt werden. Bitte versteht uns nicht als Dienstleistungsunternehmen, sondern als Gefährten auf dem Wege zur Freude. Von unser aller Ideen und Einsatz wird das Gelingen dieser Freizeiten abhängen. Bringt bitte Eure Kenntnisse und Fähigkeiten mit ein. Wir denken da z.B. an Singen und Musizieren (z.B. mit einer Mundharmonika oder einer Gitarre) an das Berichten über Ernährungs- und Fastenerfahrungen oder auch mal an einer helfenden Hand, z.B. beim Abräumen des Geschirrs, beim Tragen der Obst- und Gemüsesaftflaschen, am Übernehmen der Position des Schlusses während der Wanderungen. Kurz: An der Mithilfe zum Gelingen dieser Fastenwanderveranstaltung. Wir werden versuchen, immer das Beste aus den Gegebenheiten zu machen. Das mitzunehmen, was sich unterwegs bietet, ist oft viel bereichernder, als stur nach der Planung zu gehen. Auf vieles stößt man erst, wenn man an Ort und Stelle ist.

Die Darmreinigung

Der Darm ist mit seiner ca. 4.000 Quadratmeter großen Oberfläche das größte und ein sehr einflussreiches Organ des menschlichen Körpers. Besonders für das Abweisen von äußeren Schadstoffen ist er zuständig. 80 % unserer Abwehrstoffe werden im Darm in spezifischen Lymphknoten unter pausenloser Auseinandersetzung mit Umweltfaktoren hergestellt. Er ist somit für unser Immunsystem von herausragender Bedeutung.

Der sechs bis acht Meter lange Dünndarm ist unter anderem für die Nahrungsaufnahme verantwortlich. Der 1,5 m lange Dickdarm ist der Ort für die Stuhleindickung. Es werden im Dünn- und Dickdarm aber auch eine Vielzahl von Entgiftungen eingeleitet. – Nicht alle Stoffe, die vom Darm ins Blut dringen, werden von der Leber geprüft. Das vom Mastdarm aufsteigende Blut kann, ohne gefiltert zu werden, bis in den Kopf dringen. Auf diese Weise kann es zu Kopfschmerzen kommen. – Es ist also wichtig, darauf zu achten, dass sich Stuhl nie zu lange im Mastdarm staut.

Wie man heute weiß, leben im Darm ca. 2 kg Bakterien, die maßgeblich auf unsere Gesundheit einwirken und zum Teil auch unser Verhalten steuern. Dazu mehr im Vortrag zu den Aufbautagen.

Während der Fastenzeit sollten wir die Ausscheidungsfunktionen des Darmes unterstützen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten der Darmreinigung. Vom Glaubersalz oder Bittersalz möchte ich eher abraten, da das Salz dem Körper sehr viel Wasser entzieht und es somit zu Beschwerden führen kann. Nachfolgend seien zwei bekömmliche Arten kurz erklärt:

1.) **Sauerkrautsaft**: Normalgewichtige nehmen einen halben Liter Sauerkrautsaft zu sich. Übergewichtige, und wer unter Verstopfung leidet, nimmt bitte zügig einen Liter Sauerkrautsaft zu sich. Innerhalb der nächsten Stunden kommt es zu mehreren durchfallartigen Entleerungen. Bleibt in der Nähe einer Toilette. Sauerkrautsaft sollte man nur einmal zu Anfang des Fastens zu sich nehmen. Tut man das während einer Fasten-Wanderung, dann bitte am Abend nach der Wanderung.

Die Gesamtdarmreinigung ist in der Regel nur einmal zu Beginn der Fastenwoche durchzuführen. Die Enddarmreinigung mithilfe des Einlaufs kann man dagegen jeden Tag durchführen. Man fühlt sich danach frisch und vital.

2.) **Der Einlauf**: Den Einlauf kann man, besonders wenn man Probleme während des Fastens hat, jeden Tag durchführen. Er ist besonders denjenigen zu empfehlen, die magen- oder darmempfindlich sind und unter Migräne leiden. Auch hagere, dünne Menschen sollten diese Methode vorziehen. – Das Einlaufgerät (Irrigator) ist mit einem Liter lauwarmem Wasser zu füllen. Luftblasen aus dem Schlauch durch Herauslaufenlassen von Wasser entfernen. Schlauch abknicken, abklemmen oder, falls vorhanden, das Hähnchen schließen. Das Darmrohr etwas mit Öl oder Vaseline einfetten. Den gefüllten Einlaufbehälter z.B. an die Türklinke hängen. Lagern Sie sich mit den Knien und den Ellenbogen auf dem Boden und führen Sie das Darmrohr sanft in den After. Lassen Sie das Wasser in den Darm einlaufen, atmen Sie ruhig und entspannt und lassen Sie die Bauchdecke locker. Innerhalb der nächsten Minuten treibt ein heftiges Drängen auf die Toilette. Einläufe kann man morgens vor der Wanderung oder abends nach der Wanderung vornehmen.

Es reicht aus, die Darmreinigung am ersten Wandertag nach der Wanderung, also am Montagnachmittag durchzuführen. Wichtig dabei ist, dass man wach und am besten in Bewegung bleibt. Legt man sich hin, geht auch der Darm in eine Ruhephase und es wird nicht viel passieren. Nachts besteht aber die Gefahr, dass sich der Darm dann im Schlaf entleert…

Besser noch, man führt die Darmreinigung schon vor Beginn der Fastenwanderwoche aus. Das setzt jedoch voraus, dass man sich schon im Fastenmodus befindet. Es ist nicht sinnvoll die Darmreinigung mit vollem Magen durchzuführen.

Meditation – mehr als nur eine Geistesübung

Im Rahmen der Fastenwoche werde ich, wo immer möglich, eine Einleitung in die Meditation anbieten, zu der ich Euch gerne einladen möchte. In der Regel morgens um 8.30 Uhr, wo sich ein Raum und die Möglichkeit dazu finden. Wir führen die Meditation im normalen Sitzen durch. Gekreuzte Beine oder gar ein Lotussitz sind nicht wirklich nötig und im Anfangsstadium eher hinderlich, da man sich mehr auf die Einhaltung des Sitzes und die damit verbundenen Schmerzen konzentriert als auf die eigentliche Meditation.
Für die meisten Menschen ist es sehr schwer, wirklich innere Ruhe zu finden. Die Hast des Alltags und die hohen nervlichen Anforderungen rauben die Einkehr nach innen. Mehr als früher sind wir äußeren Reizen ausgesetzt und sehnen uns nach Ruhe.
Bei meiner Einführung in die Meditation geht es darum ganz im Jetzt zu sein. Es geht nicht wie sonst darum, zu agieren, sondern zu SEIN und sich dessen bewusst zu werden. Als Hilfsmittel nehmen wir unsere Atmung und werden uns ihrer bewusst. Allein dieser Umstand kann uns stark beruhigen, da wir uns nicht, wie sonst, gedanklich mit künftigen oder vergangenen Problemen beschäftigen.
Wir werden mit 5 Minuten beginnen und täglich eine Minute hinzufügen. Für viele ist diese Meditationserfahrung erleichternd, beruhigend und befreiend.

Ablauf der Wanderungen

Wir wandern in der Regel um 9 Uhr vom Hotel aus los. Nachdem wir warmgelaufen sind und einen geeigneten Platz finden, machen wir ca. 10 Minuten lang Gymnastik und Dehnungsübungen. Dies beugt Verspannungsschmerzen vor und lässt uns beschwingter weiterwandern. Vormittags trinken wir den mitgeführten Obstsaft. Den Gemüsesaft gibt es am Nachmittag.

An einer geeigneten Stelle lese ich einen „Engel“ vor. Das sind Lebensweisheiten aus dem Buch „50 Engel für das Jahr“ von Anselm Grün, die zahlreiche Anregungen für unser Leben liefern.

Wo immer es das Wetter und der Ort zulassen, werden wir auch eine oder zwei längere Pausen einlegen, an denen wir uns auch hinlegen können. Das entlastet die Leber, da sie im Liegen besser durchblutet wird. Im Winter und bei Regenwetter geht das i.d.R. natürlich nicht.

Einmal am Tag werden wir auch schweigend wandern. Diese ca. 30 Minuten empfinden die meisten Teilnehmer/Innen als sehr befreiend. Es ist sehr gut sich miteinander zu unterhalten. Es haben sich schon viele Freundschaften innerhalb der Gruppen gebildet. Es ist aber auch wichtig zur Ruhe zu kommen, sich der Umgebung und sich selbst bewusst zu werden und es mit allen Sinnen erleben zu können.

Damit keiner allein zurückbleiben muss und die Vollzähligkeit der Gruppe von mir festgestellt werden kann, setze ich in meinen Gruppen einen Schlussmann oder eine Schlussfrau ein. Hier wären ich und die Gruppe Euch überaus dankbar, wenn möglichst viele von Euch diese für den Gruppenzusammenhalt äußerst wichtige Funktion zumindest stundenweise einnehmen würden.

Die Abendgestaltung

Um 19 Uhr gibt es i.d.R. Gemüsebrühe. Danach, um 19.30 Uhr, gebe ich zunächst einen Ausblick auf den folgenden Tag. Dann folgen Abendvorträge zum Thema Fasten, Ernährung, Meditation, und am letzten Abend natürlich auch um die Themen Fastenbrechen und Aufbautage. Die Themen variieren. Fest bleibt am ersten Abend die „Einführung in die Veranstaltung“ und am letzten Abend das Thema „Wie geht es weiter?“. Oft zeige ich auch gute Filme, die zu den Themen passen, stelle ein Buch vor, oder wir singen. Ich singe übrigens sehr gerne, wenn ihr mitmacht. Es befreit und macht gute Laune. 😊