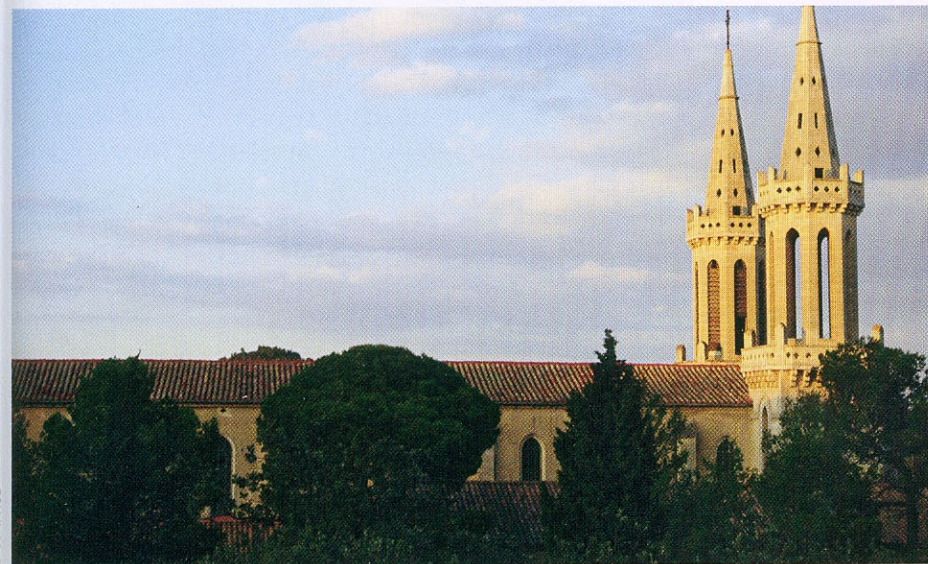


# Fasten – Erholung für Körper, Geist und Seele

*Einmal im Jahr sollte jeder innehalten, zu sich selbst finden, neue Energie tanken.*



**V**om Monteur bis zum Manager – wer täglich im Berufsalltag funktionieren muss, wer im Auftrag seiner Firma häufig um die ganze Welt reist, der kennt das Problem: Irgendwann machen Körper und Geist nicht mehr mit. Man fühlt sich erschöpft, kraftlos, ausgebrannt. Der Akku ist leer und muss dringend wieder aufgeladen werden, sonst droht der totale Absturz. Viele Methoden werden mittlerweile zur Regeneration angeboten, eine der wirkungsvollsten ist das Fasten.

Immer mehr Menschen ziehen sich in regelmäßigen Abständen in die Einsamkeit von Klöstern zurück, um sich für einige Tage oder Wochen dem permanenten Druck und der Reizüberflutung in der heutigen Medienwelt zu entziehen – eine Fastenkur für die Seele. Ruhe und Einsamkeit werden zu kostbaren Werten, die dem geplagten Geist Zeit zum Durchatmen geben und ihn neue Kraft für den Alltag schöpfen lassen.

Bewusstes Fasten bezieht den ganzen Menschen ein. Körper, Geist und

Seele werden entschlackt, entgiftet, entspeichert und die dadurch frei gewordenen Energien sorgen für eine Neuordnung der Körperfunktionen, für Klarheit im Denken. Das hilft dem Menschen nicht zuletzt, neues Vertrauen in sich selbst zu entwickeln. So kann eine Fastenwoche auch bei der Selbstfindung und der Verwirklichung der Lebensaufgaben hilfreich sein. Ganz nebenbei verliert man auch ein paar überflüssige Pfunde. Haut und Gewebe werden gestrafft, Gelenke, Herz und Kreislauf entlastet, der Atem wird frei und versorgt den Körper wieder mit genügend Sauerstoff. Die Kreativität wächst, die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert, denn der Körper muss keine unnötige Energie für die Verdauung aufwenden.

Ein willkommener Nebeneffekt: „Die wiedererlernte Achtsamkeit führt zu genussvollem Umgang mit dem Essen und mit dem Leben an sich“, sagt Gerti Neu (Nomen est omen), ärztlich geprüfte Fastenleiterin. Seit acht Jahren bietet sie Fastenurse in einem provenzalischen Kloster an. Im Herbst 2009 gab sie ihren 50. Kurs im Kloster, in den ver-

gangenen acht Jahren hat sie bereits 700 Leute erfolgreich begleitet. Das Kursmotto: Raus aus dem Alltag, sich besinnen, zu sich selber finden, Energie auftanken – und das inmitten der wundervollen Landschaft der Provence. Geboten werden Sonne, mildes mediterranes Klima, der Duft von Thymian und Rosmarin, die Ruhe und die Schönheit eines außergewöhnlichen Ortes, ein fast tausend Jahre altes Kloster in der Hügellandschaft nahe Avignon, umgeben von der Garrigue.

Fünf Tage dauern die Kurse: Die Teilnehmer begrüßen in der Morgenstille jeden neuen Tag mit Energie-Aufladungsübungen und lauschen den Gesängen der Mönche, wandern tagsüber auf den Spuren von van Gogh und Nostradamus und lernen Kunst und Kultur der Region kennen. Nachmittags gibt es viel Zeit zum Entspannen, Lesen, Meditieren. Gemeinschaft erleben, aber auch Stille finden – das ist Nahrung für die Seele und Entschlackung für den Körper. Und gibt neue Kraft für den Alltag.

→ RL

## KONTAKT

Fastenwandern Kloster Provence  
Gerti Neu  
Tel. 06201 2559734  
[www.fasten-reise.de](http://www.fasten-reise.de)

