



Fastenwandern im Wunderland Schweiz

In den "Fastenwander-Wochen mit Liselotte im Wunderland Schweiz" tun wir enorm viel Gutes, nicht nur für unseren Körper — sondern auch für unseren Geist und die Seele.

Dankbarkeit erfüllt mich. Was für eine wunderbare Zeit hat mir das "Schicksal" geschenkt, wie viel Freude und Erfüllung darf ich geniessen.

Meine neue Aufgabe, das "Fastenwandern im Wunderland Schweiz" zu organisieren und leiten, ist wirklich eine grossartige Herausforderung. All die lebenswürdigen Menschen, die ich kennen und schätzen lernen durfte in der Zeit mit Alice Moser, geben meinem Leben eine grosse Bedeutung.

Euch alle durch diese Wochen zu begleiten ist eine Bereicherung.

Viele von Euch kenne ich persönlich von den 10 Jahren als Mitbetreuerin der Fastenwander-Wochen. Das heisst: Da gibt's manch schönes, herzliches Wiedersehen. Man kennt sich, man weiss sich viel zu erzählen 'seit dem letzten Mal', man verfolgt mindestens eine Woche lang wieder dieselben Interessen — hat ein gemeinsames Ziel: sich selber Gutes zu tun von (buchstäblich:) Kopf bis Fuss.

Für diejenigen, die zum ersten Mal dabei sind, ist's ein Riesenvorteil, von so Vielen umgeben zu sein, die wissen "wie der Hase läuft"! Das ist fast wie in einer Grossfamilie: die Jüngeren profitieren von den Älteren.

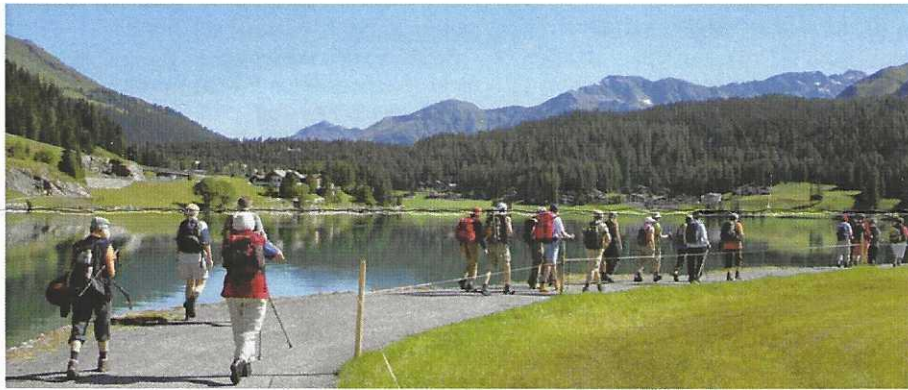
A propos "Jüngere": es ist interessant und erfreulich zugleich, dass immer mehr auch jüngere Leute die Wohltaten und Vorteile unserer Fastenwander-Wochen entdecken.

So gelangen Menschen mit breitgefächertem Hintergrund miteinander ins Gespräch, um — aus unterschiedlichsten Gesichtspunkten — über Gott und die Welt zu diskutieren.

Das überaus gute Einvernehmen untereinander, die Gruppendynamik, die fröhliche, gelöste Atmosphäre erfreuen mich immer wieder! Bis bald!

Mit
herzlichen
Grüssen

Liselotte



Das Wandern ist des Fasters Lust...



...das Rasten ein willkommenes "Must"!



Loslassen und abheben...



...und wieder
erden!



Liselotte und Alice



Abkühlen...



...und aufwärmen, je nach Bedürfnis!

Das Betreuerteam 2006

Liselotte Güntert

betreut und organisiert mit Alice seit Jahren die beliebten Fastenwander-Wochen. Sie ist Mutter von 3 Söhnen und Grossmutter von 6 Enkelkindern. Zuhause führt sie erfolgreich eine Gesundheitspraxis, spezialisiert auf Wirbelsäulen-Basis-Ausgleichs-Therapie, Akupunkt-Massage nach Penzel, Spiraldynamik nach Dr. med. Ch. Larsen und ist eine ärztlich diplomierte Therapeutin, anerkannt von verschiedenen Fachverbänden.

Alice Moser

begleitet uns (nach 14 Jahren erfolgreich geführten Fastenwander-Wochen) vorderhand noch als "Grossmutter vom Dienst", wie ihr neuer Titel lautet.

Peter Gugger

ist mit von der Partie als Wanderbegleiter und für die Organisation. Zuhause in Reutigen führt er eine Praxis für natürliche Therapien für Mensch und Tier. Er ist Vater von 3 Kindern.

Ein typischer Tag in einer Fastenwander-Woche mit Liselotte im Wunderland Schweiz:

Wir tun uns auf der ganzen Linie viel Gutes in den "Fastenwander-Wochen mit Liselotte im Wunderland Schweiz" — nicht nur für den Körper, sondern auch für unseren Geist und die Seele.

Wir fasten mit frischen Gemüse-Bouillons, Gemüse- und Obst-Säften sowie Kräutertees, und es gibt Leberwickel und Therapie-Massage, es gibt Vorträge, Diskussions- und Spielabende, Konzert- oder Theaterbesuche, Entspannungsmeditation — und es gibt täglich die schönen 3–4-stündigen Wanderungen.

Aber... fasten und wandern, steht man dies denn durch? Ja, absolut problemlos! Ausserdem: wir wandern mit Mass — nicht zur Befriedigung sportlichen Ehrgeizes, sondern aus und mit Freude... gut für die Gesundheit, gut für die Linie, gut fürs Gemüt.

Wie läuft ein typischer Fastenwandertag ab?

Sachte, locker, tolerant

Um halb neun treffen wir uns zum "Frühstück". Einige sind bereits hellwach, andere lassen den Tag sachte herankommen... Es ist alles recht. Kein Druck, kein Zwang.

Zum "Zmorge" geniessen wir frisch gepressten Fruchtsaft, einige Tassli Kräutertee (jeden Tag anderen) — je nach persönlicher Vorliebe "nature" oder "Tee mit" (mit ämène-birebitzeli Honig oder Birnendicksaft oder Zitrone oder kombiniert).

Neben der Teetasse liegt jeden Morgen ein anregender Spruch, auf der Blatt-Rückseite immer etwas zum Schmünzeln, und zum Einläuten des Tages liest Liselotte etwas Besinnliches oder Unterhaltsames vor.

Und dann machen wir "natürliche Atemgymnastik": wir singen "Eis-wo-ai-chöi", d.h. ein paar davon. Singe, wem Gesang gegeben — wer will, der darf, wer lieber nur zuhört, darf genau auch das!

Wir schauen, dass sich bei den Mahlzeiten keine starre Sitzordnung einnistet — nach Zufallsprinzip jeden Morgen/Abend andere Nachbarn zur Linken und zur Rechten und vis-à-vis... das schafft Kontakt und sorgt für anregende Unterhaltung.

Anschließend hat man wieder etwas Zeit für sich. An einem Morgen darf man nach dem Frühstück wieder ins Bett liegen — es werden Alle fürsorglich "eingemummelt" mit einem wohltuenden Leberwickel.



Dann trifft man sich vor dem Haus, in "Wandermontur", und los geht's — gleich zu Fuss von 'Zuhause' aus, oder zuerst mit Bergbahn, per Bus oder Zug hin zum Ausgangspunkt.

(Keine Sorge: es entstehen für Sie keine zusätzlichen Kosten — im Preis ist wirklich alles inbegriffen!).

Wer recht in Freuden wandern will

Wir achten darauf, das wir nicht "abgehen wie die Feuerwehr", sondern genussvoll den harmonischen Wander-Rhythmus finden. Und wir respektieren die Individualität: wer will, geht

inmitten der Gruppe, und wer allein sein will, findet auch diese Möglichkeit. Und wer nicht reden möchte, darf schweigen. Liselotte hat bereits am ersten Tag darauf hingewiesen: jeder möge die Wünsche eines Jeden respektieren. Das geht denn auch problemlos.

Nach etwa einer Dreiviertelstunde ist erster Marschhalt — "Tea Time!"

Weiter geht's. Zum Teil laufen intensive Gespräche zu zweit, zu dritt... Mitunter kommt einiges hoch in diesen Tagen der Läuterung... Manches löst sich, nicht nur körperlich. Wir haben Verständnis.

Beim zweiten Marschhalt, um ca. 12.00 Uhr, geniessen wir die Mittagsrast mit Frischgemüse-Bouillon und Kräutertee.



Da bleibt kein Auge offen

Wenn's das Wetter erlaubt, nutzen wir die Mittagszeit zu einem Mittagsschläpfchen. Wirklich erstaunlich: kaum eine(r) bleibt wach!

Frisch gestärkt geht's dann weiter im Dreiviertel (stunden)takt, wandern und rasten, wandern und rasten...

In einer späteren Pause gibt's etwas aus der Wundertüte — zur Stärkung von Körper und Moral: ein oder zwei "Sandwich" resp. "Belegtes Brötchen à la mode du Chef"... ein überraschender Leckerbissen jedenfalls, "erfunden" während einer früheren Fastenwanderwoche.

In Absprache mit Liselotte hängen die einen noch eine Zusatz-Wanderschleife an, andere benützen stattdessen eine Abkürzung... und irgendwann zwischen 15 und 17 Uhr trudeln wir 'daheim' ein, je nach Witterung, je nach Jahreszeit und je nach übrigem Programm.

Das grosse Wandern beim Wandern

Beim "Urtrüb"-Zvieri-Trunk lassen wir meistens die Wanderung Revue passieren. "Hast Du dort und dort gesehen? Also, am schönsten fand ich..." undsoweiter undsofort.

Und immer wieder drücken Fastenwander-Novizen totale Überraschung aus: "Ich komme aus dem Staunen nicht heraus, wie ich überhaupt keinen Hunger verspüre und so tüchtig mitmarschieren kann ohne feste Nahrung. Das glaubt mir zuhause keiner!"

Die, alten FWW-Füchse' wissen natürlich, wieso das so problemlos läuft: Die klaren Anleitungen von Liselotte, die Fürsorge, die gute Verpflegung, die geistige Nahrung, die körperlichen Aktivitäten, aber nicht zuletzt auch die Gruppen-Dynamik und -Solidarität sind für diesen Erfolg hauptverantwortlich.



Nach dem "Zvieri" folgt Therapie oder einfach Zeit um zu sein, zu lesen, zu schlafen, oder für ein läuterndes Gespräch. Andere entspannen sich in der Sauna oder im Sprudel- oder Schwimmbad.

Gelegentlich verhilft Liselotte jemandem zu einem zusätzlichen Einlauf, wenn nötig und falls erwünscht.

Und an einem Tag werden Alle nach der Wanderung wieder liebevoll eingewickelt in den wohltuenden Leberumschlag.

Kaum jemand, der dabei nicht in einen erholsamen Schlaf versinkt...

19 Uhr: Abendessen

Täglich frisch zubereitete Gemüsesäfte und Bouillon, noch speziell 'abgeschmeckt' (selbstverständlich total salzlos) und à discrétion serviert (soviel wie man mag), dazu individuell frische Kräuter und Gewürze.

Und zum Dessert? "Thé spécial Relax au Miel-et-Citron ou sans".

Um 20 Uhr ist "Mind- & Soul-Time": ein Fachvortrag / eine Diskussion / ein Spielabend... je nach Bedürfnis, Wunsch und Lust und Laune der Gruppe...

Und wenn immer möglich lädt Liselotte an mind. einem Abend zu einem Konzert- oder Theater-Besuch ein.

Um 22 Uhr sieht man meistens niemanden mehr — männlich resp. frauiglich hat sich zurückgezogen, geniessst die Ruhe...

So etwa sieht ein typischer Tag aus in einer "Fastenwander-Woche mit Liselotte im Wunderland Schweiz".

Die Krönung

Am Schluss der Woche dann die grossen Augenblicke: Fastenbrechen am Mittag, Gala-Diner am Abend, Gala-Frühstück am andern Morgen (Abreisetag).

Aber darüber sei hier nichts weiter ver-raten. Erlebt haben muss man es!



Wie weiter?

Wenn Sie überzeugt sind, dass das "Fastenwandern mit Liselotte im Wunderland Schweiz" das ist, was Sie suchen, dann schicken Sie Ihre Anmeldung ein — postwendend erhalten Sie die Bestätigung und alle notwendigen Informationsunterlagen... Detailprogramm / Wie sich optimal vorbereiten / Was mitnehmen usw.

Empfehlung: frühzeitig anmelden. Bisweilen sind die Wochen sehr früh ausgebucht.

Haben Sie noch Fragen? Wir sind für Sie da: Telefon 026 494 25 79, Fax 026 494 25 35 oder eMail Liselotte@fastenwandern.ch
www.fastenwandern.ch
c/o Gesundheitspraxis,
Panoramastr. 55 1712 Tafers