



Heilfasten-Abschluss beim Priener Kneippverein

Beitrag

Mit spür- und zum Teil auch sichtbarer Erleichterung ist die heurige Heilfastenwoche des Priener Kneippvereins zu Ende gegangen. Insgesamt 11 Frauen und ein Mann folgten 12 Tage einem Entschlackungs-, Fasten- und Aufbau-Programm nach den Lehren des deutschen Arztes Otto Buchinger (1876 bis 1966). Fasten-Seminar-Leiterin war Schatzmeisterin Ana Waesler vom Priener Kneippverein, die ihre Ausbildung in der Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen erfuhr.

Für sie war der Kurs mehrfach ein Erfolg und sie resümierte: „Alle 12 Teilnehmer waren vom Anfang bis Ende konsequent dabei. Das Heilfasten ist ein bewusstes Verzicht, es regt zum Nachdenken an und ist sehr nachhaltig“. Das bestätigten auch die Teilnehmer, deren wichtigsten Erkenntnisse unter anderem waren, dass der Geist klarer wurde, dass klare Ziele vor Augen waren und dass für Probleme rascher Lösungen gefunden wurden. Ein angenehmer Nebeneffekt war die mit dem Fasten einhergehende Gewichtsabnahme, dazu Ana Waesler: „Nach meiner Umfrage war der durchschnittliche Gewichtsverlust 4,5 Kilogramm je Person, das bedeutet, dass unsere Gruppe in den zwölf Tagen zusammen 54 Kilogramm leichter geworden ist“. Zu den Grundregeln des Heilfastens gehörten auch leichte sportliche Betätigungen (u.a. Nordic Walking, Schwimmen) sowie viel Trinken. Bei den allermeisten Teilnehmern zeigte sich mit einer Blutdruck-Senkung ein weiterer positiver Nebeneffekt. Als Anerkennung erhielten alle Heilfastenden eine Kurs-Bestätigung.

Erstmals wurde das Kneippvereins-Heilfasten im Feeldgood Trainingscenter in Prien durchgeführt. Leiterin Andrea Wöhrer zeigte sich erfreut, dass die dortigen Fitnessgeräte bei den mehrmaligen Zusammenkünften so gut angenommen wurden. „Die Kombination bewusste Ernährung und gezielte Bewegung hat richtig Zuspruch gefunden“, so Andrea Wöhrer. Eine weitere Partnerschaft des Kneippvereins kommt mit Ernährungsberaterin Nicole Hutt zum Tragen. Damit das Heilfasten gegebenenfalls der Grundstein für eine generelle Ernährungsumstellung ist, beginnt am Mittwoch, 16. März ein achtwöchiger Abnehmkurs (Anmeldungen unter nicole-hutt@t-online.de, Tel. 0172-576138). Und für Christiane Möhner bietet der Kneippverein noch viele weitere Möglichkeiten, sich individuell und langfristig mit seiner Gesundheit auseinanderzusetzen. Beim Abschlusstreffen mit Gemüsesuppe nach Hildegard von Bingen und mit einem Süßkartoffel- und Reisgericht bei Feinkost Kunz lud die Vorsitzende noch zu den laufenden Aktivitäten ein. Dazu gehören die regelmäßigen Mittwochs-

Wassergymnastik- oder Wirbelsäulen-Gymnastik-Stunden, am Samstag, 20. März eine Frühjahrswanderung zum Wastlhof nach Prien-Elperting oder ein Aufenthalt mit Konzert am 5. April im Salzheilstollen von Berchtesgaden. Näheres bei Christiane Möhner, Tel. 0160-6661468 oder christiane.moehner@kneippvereinprien.de sowie im Internet unter www.kneippvereinprien.de.

Fotos: Hötzelsperger – Eindrücke vom Heifasten-Abschluss des Priener Kneippvereins bei Feinkost Kunz in Prien.

Weitere Informationen: www.kneippvereinprien.de







Kategorie

1. Gastronomie

Schlagworte

1. Chiemgau



2. Heilfasten
3. Kneippverein
4. München-Oberbayern
5. Prien am Chiemsee