

BANAs aktiv beim Fastenwandern

Vom 4.2. bis 10.2. diesen Jahres trafen sich 11 BANAs zu einer Fastenwanderwoche in Bad Schmiedeberg. Dazu gesellten sich 3 externe Teilnehmerinnen, die die Gruppe super ergänzten. Für einige war es das erste Mal und die Spannung war groß, ob alle durchhalten würden.

Die Unterkunft war perfekt, eine Villa direkt am Kurpark nur für die Fastenden - mit Einzelzimmern für jeden Teilnehmenden und einem großen Gruppenraum für die Zusammenkünfte. Der Tag begann für alle mit Frühspor: die große Schwimmhalle wurde eifrig genutzt und dank unserer beiden Aqua-Gym-Experten konnten wir eine perfekte Gymnastikrunde einlegen. Die anschließende Morgenrunde, in der die Fastenleiterin der Gruppe wertvolle Tipps und Ergänzungen gab, führte nach ausgiebigem Teefrühstück zu einem weiteren Highlight des Tages: dem beliebten Ingwershot.

An 4 von 5 Tagen folgte eine 3 stündige Wanderung durch die wirklich schöne Umgebung von Bad Schmiedeberg, angereichert durch Kurzbeiträge zu Landeskunde und Botanik. Zum „Mittagessen“ gab es eine Auswahl an Säften; es konnte gewählt werden zwischen einem Glas Rote Bete, Möhre und Tomate oder Obstsaft.

Die Saftmahlzeit war für einige von uns deutlich angenehmer als das abendliche Gemüsewasser, das teilweise gewöhnungsbedürftig war.

Ansonsten im Programm: Vorträge zu basischer Ernährung und zur Wirkung von Faszientraining mit Beispielen, Yogastunden, Saunagänge, tägliches Kneippen in einer wunderschön angelegten Kneipp Halle, gemeinsames Singen mit Patienten der Reha-Klinik und zum Abschluss ein grandioses Gitarrenkonzert mit dem Leipziger Gitarristen Malte Vief.

Alle haben durchgehalten und am Schluss waren sich alle einig, eine super Woche miteinander gestaltet zu haben, wenngleich die Vorfreude auf Essen und Trinken in der folgenden Woche groß war.

Gaby Schaeppers-Feese