



Fastenwandern auf Wangerooge

Fastenwandern bedeutet weder Selbstquälerei noch sportliche Höchstleistung. Es ist vielmehr ein Zurückfinden zu sich selbst und zu den herrlichen Ordnungen der Natur. Fastenwandern unterscheidet sich von gewöhnlichem Fasten dadurch, dass die körperliche Betätigung an der frischen Luft den Effekt des Fastens verstärkt. Tina Chuchra und Susanne Czudzewitz haben dies erkannt und bieten Fastenwandern auf Wangerooge an. Denn die Insel ist dafür besonders gut geeignet. Die unberührte Natur und die frische Luft in den Salzwiesen tun der Gesundheit gut und lassen den Alltag vergessen. Das Fastenwandern ist eine Kombination aus Heilfasten und Wandern, die sich bei vielen körperlichen und psychischen Problemen, hervorgerufen durch die heutige Lebensweise, positiv auswirkt. Fasten und Wandern, Ruhe und Bewegung ergänzen sich während der Fastenwoche auf Wangerooge optimal. Die Bewegung an der frischen Luft und in der Natur öffnet den Blick für die Schönheit des Lebens, der im Alltag oft verloren geht. Das Fasten aktiviert die Selbstheilungskräfte und schärft die Sinne. Fastenwandern auf Wangerooge verbindet das einzigartige Erlebnis, den Körper von Altlasten zu befreien und gleichzeitig Geist und Seele zu beflügeln. In dieser Auszeit hat man die Möglichkeit ganz neue Seiten an sich zu entdecken und durch den Verzicht auf feste Nahrung findet eine Entschlackung und somit eine Regeneration des Körpers statt. Besonders von Herbst bis Frühling ist das Fastenwandern eine gute Zeit, dass wissen die beiden Kursleiterinnen genau. Denn auf der Insel ist in dieser Zeit keine Hochsaison, so haben die Teilnehmer genug Ruhe, Energie zu sammeln und sich auf sich selbst zu konzentrieren. Außerdem ist die reizende Luft nicht nur gut für die körperliche Gesundheit, sondern auch für die seelische.

<https://www.wangerooge.de/thalasso/fuer-mich-nah-bei-mir/fasten-urlaub-nordseeinsel>

1.825 Zeichen (inkl. Überschriften/Leerzeichen)
21 Zeilen (inkl. Überschriften)

Kurverwaltung Wangerooge
Obere Strandpromenade 3
26486 Wangerooge
Ansprechpartner
Ramona Engelmeier
ramona.engelmeier@wangerooge.de
0 44 69 9 91 29