

Fasten- und Sehtraining mit Wandern und Naturbeobachtungen in bayrischen Rhön (Bad Brückenau)

Dieses Seminar, das ich zusammen mit dem bekannten Sehtrainer *Wolfgang Hätscher-Rosenbauer* in diesem Jahr zum zwölften Male durchführe, ist tatsächlich zu einem begehrten Klassiker mit großem Zuspruch unter meinen Seminar-Kunden geworden.

Das ganzheitlich angelegte Sehtraining von Wolfgang Hätscher-Rosenbauer passt sehr gut zu den Wirkungen des Fastens im Körper, die abgesehen von den Entlastungs- und Reinigungsprozessen einen besonders positiven Einfluss auf die Ordnung des vegetativen Nervensystems haben. Die Einheiten des Sehtrainings werden in unserem geräumigen Seminarraum, aber auch draußen in der Natur stattfinden. Die Teilnahme an diesem Sehtraining ist natürlich freiwillig, die Erfahrung zeigt aber, dass es von fast allen Teilnehmern beständig genutzt wird. Die Einheiten sind so angelegt, dass Übungen vermittelt werden, die auch zuhause weiter durchgeführt werden können, so dass eine Langzeitwirkung garantiert ist.

Hinzu kommt die entlastende und immer wieder Impulse für den Alltag gebende, begeisternde Wirkung des gut begleiteten Fastens. Sie werden einige vielleicht auch weggewünschte Pfunde los, gewinnen auf der anderen Seite an Klarheit und Leichtigkeit. Auch Sie werden, wie alle Teilnehmer bis jetzt, begeistert sein und erleben, dass eine solche Fastenwoche den Erholungswert von mehreren Wochen Urlaub bietet.

Ansonsten sind Erlebnishöhepunkte dieses Seminars der morgentliche gemeinschaftliche Gang durch den sprießenden Frühlings-Buchenwald, das Erleben der Vogelvielfalt mit täglichem Konzert unter fachkundiger Führung und natürlich die landschaftlich und kulturell interessante Umgebung der bayrischen Rhön.

Was unsere Bleibe betrifft, so können wir die meisten Angebote der Naturheilklinik Dr. von Weckbecker wie Schwimmbad, Sauna, Trainings- und Gymnastikraum, Lehrküche usw. kostenfrei mitbenutzen. Ein Ort des Wohlfühlens, auch mit Wellnessangeboten, wo gewünscht.