

Fasten und Wandern 2023



Tag 1 am 28. Januar 2023

Ich wage es. Eine Fastenreise. Mit Wandern, Yoga, Entspannung und in einer Gruppe. Vor vielen, vielen Jahren habe ich jährlich zuhause gefastet. Irgendwann hat das aber nicht mehr geklappt. Schade, ich fand es immer gut – ja, auch weil man dabei ein paar lästige Pfunde verliert. Und weil man danach – wenigstens eine Weile – das Essen neu schätzt und genießt. Ich habe im Web gegoogelt und eine passende Anbieterin gefunden. **SunnySide** – Fasten & Retreats. Ich hatte die Wahl zwischen drei Standorten. Witzig, einer davon ist Rheinsberg. Aber das wäre kontraproduktiv, der heimische Kühlschrank zu nah. Ich wähle Ulrichshusen in der Mecklenburgischen Seenplatte, die Webseite sieht vielversprechend aus. Und so begeben sich am Samstagnachmittag auf die Reise – vielleicht auch eine Reise in mich selbst.

Hier berichte ich nun von den Wanderungen, mit kleinen Informationen zum Programm. Fasten-Interessierte können den Link zur SunnySide-Webseite nutzen, um mehr zu erfahren.



SunnySide --> <https://www.sunnyside-fasten.de/>

Tag 2 am 29. Januar 2023

Das Wetter ist nicht schön, die Erwartungen sind groß. Der Tag beginnt mit Morgensport auf einer fast noch im Nebel liegenden Wiese. Guter Auftakt! Der anschließende frisch gepresste Saft – Apfel, Himbeere, Staudensellerie – einfach köstlich. So gestärkt geht es zur Wanderung, erst eine Runde über die Felder, vom Winde verweht, und dann zum **Schloss Ulrichshusen**. Die Schlossführung, die wir bekamen, war total interessant. Was steckt da für eine Kraft, Enthusiasmus und Liebe drin, aus einer Ruine (1987 abgebrannt) solch einen historischen Wiederaufbau zu schaffen. Für die Festspiele unten ein Saal, oben drüber Hotelzimmer, draußen eine Festspielscheune, davor ein See und ein Burggraben – sehenswert und zu empfehlen. Sowohl als Urlaub, Ausflug zu den Festspielen oder als Wanderziel. Wir hatten unseres damit erreicht und zurück ging es schnellen Schrittes. Nun gibt es Wasser und einen Leberwickel. Letzterer ist aber nichts zum Essen ...





Schloss Ulrichshusen --> <https://www.ulrichshusen.de/>

Tag 3 am 30. Januar 2023

Es hat gestürmt und die Sturmwarnung gilt weiter. Deshalb darf unsere Gruppe heute nicht in den Wald. Stattdessen geht es nach **Waren**, da wo ich schon im Juni wandern und im August Fahrrad fahren war. Ein kleines Wiedersehen. Und so bin ich dann auch erst durch die Stadt, dann am Ufer entlang fast bis nach Ecktannen gelaufen. Am Steg neben den Bootshütten gab es die Teepause „zum Mittag“ und leider ging es dann schon zurück zum Hafen. Aber der Wind hat am Uferweg kräftig geweht, es gab auch den einen oder anderen Sonnenstrahl, was die Sicht über die Binnenmüritz sehr sehenswert werden ließ. Ein kurzer Abstecher in die Stadt, schnell noch zur St. Marienkirche und durch ein paar Gassen, dann ist der Ausflug nach Waren schon wieder beendet. Nachmittags geht's weiter, da gibt es Yoga...

Waren --> <https://www.waren-mueritz.de/>



Tag 4 am 31. Januar 2023

Der Sturm hat sich etwas gelegt, wir dürfen raus in die Natur. Gleich zu Beginn ärgert uns ein leichter Regen, der aber dank guter Laune gleich nachlässt. Wieder geht es erst zum Schloss Ulrichshusen und dann jedoch daran vorbei. Über eine mit Moos bewachsene niedrige Parkmauer schweift der Blick immer wieder zurück zum Schloss. Die **Wüste Kirche**, unser heutiges Ziel, ist eine Ruine aus dem 13.-15. Jahrhundert und wohl ein letzter Überrest eines Dorfes. Hier gibt es den Mittagshonigtee und dann geht es durch den Wald in einem Bogen zurück zum Schloss. Der Regen der letzten Wochen und die Forstarbeiten haben teilweise tiefe Schlammwege gebildet, aber wir suchen uns unseren Weg erfolgreich ohne zu versinken. Was macht schon ein wenig Schlamm am Wanderschuh? Nichts! Der beständige Regen, der dann einsetzt, wäscht alles wieder sauber. Und ich freue mich auf eine Sauna am Nachmittag. Mir geht es sehr gut.



Tag 5 am 1. Februar 2023

Ein Ruhetag. Ich genieße ihn ausgiebig. Allerdings kann ich mich nicht aufraffen, einen kleinen Spaziergang zu machen. So sitze ich mit einem schönen Buch an der großen Fensterwand, lese auch mal, aber schaue wohl öfter raus, begrüße die Sonne, die sich nun ab und an zeigt und ziehe ein erstes Resümee. Und das ist durchweg positiv. Ich fühle mich wohl, mir gefällt die Gruppe, ich bin begeistert von Carina, der Fastenleiterin, ich genieße die Zeit in diesem schönen **Gutshof**. Ich, ich... Ich freue mich auf die nächsten Tage und bin gespannt, was es noch so mit mir macht, das Fasten.



Tag 6 am 2. Februar 2023

Nach einem Ruhetag und einem pfiffigen Morgensport (pfiffig im Sinne von Wind) machen wir uns begeistert auf den Weg. Die Sonne kündigt ihr Kommen an, der Wind lässt nach – es steht nichts einer schönen Tour im Müritzer Nationalpark im Wege. Wir beginnen in Waren und wandern zum Feisnecksee, den es zu umrunden gilt. Vorbei an der Schafswiese für Guteschafe, die aber nicht da sind, weiter durch Wald und Wiesen bis hin zur Mittagsrast an der „Pumpe“. Es gibt eine halbe Scheibe Orange und den obligatorischen Honigtee. Anschließend heißt es, sich mal zu besinnen und schweigend durch den Wald zu laufen. Das fällt mir leicht, bin ich ja sonst fast immer alleine unterwegs und damit gewohnt. In der Stille höre ich einen Kleiber, der uns etwas begleitet (Meine App hat ihn identifiziert). Wir sind auf dem Weg „M“, dem **Müritzer Nationalparkweg** unterwegs, ganz speziell auf dem Schmetterlingsweg. Die Runde ist dank Sonne und weniger Wind das bisherige Highlight der Woche. Und mir geht es weiter super, es scheint, so könnte es ewig weitergehen...



Tag 7 am 3. Februar 2023

Nach einem frostigen Bad im Teich um 7:45 Uhr, einem leckeren Obstsft (unnachahmlich und himmlisch gut) und einem 50-minütigem Workout dachte ich eigentlich, das reicht für eine ganze Woche. Aber nein, der Tatendrang drängt zu einer Wanderung. Gesagt, getan. Ordentlich warm angezogen und dem Sturm getrotzt. Die Sonne kämpfte ebenfalls gegen Wolken und Sturm. Sie hat nach einer Stunde verloren. Obwohl ich mich manchmal ganz schön gegen den Wind stemmen musste, war es super, draußen zu sein. Schritt für Schritt. Im Wald habe ich zwar besorgt die Bäume beobachtet, aber ich kam ohne Ast-Kontakt wieder auf die Feldwege. Die Tour war ein perfekter Abschluss einer Woche „Fasten und Wandern“! Nun gönne ich mir noch eine Massage. Am Abend findet zum Abschluss ein Lagerfeuer statt, das verhindert aber der anhaltende Sturm. Also hat uns **Jonny** – einer der beiden Männer unserer Gruppe (ja, der Rest waren alles Frauen) – angeboten, ein Kaminkonzert zu veranstalten. Da ich leider heute schon abreise, bekomme ich einen Link zu Spotify, um mir seine CD anzuhören. Mit dem Knopf im Ohr und seinen ganz tollen Liedern habe ich diese letzte Wanderung gemacht und bin doppelt traurig, heut Abend nicht dabei zu sein.



Fazit einer Woche „Fasten und Wandern“

Es war toll. Viele nette Mit-FasterInnen, interessante Gespräche, jede Menge Informationen rund ums Fasten und die gesunde Ernährung danach, Bewegung beim Wandern und beim Yoga und und und. Aber vor allem drei Dinge: Erstens eine phantastische Fastenleiterin Carina, die für alles und Jeden ein offenes Ohr hatte und immer den passenden Rat, zweitens leckere frische Obstsäfte am Morgen und zum Abend gab es Gemüse-suppen, die nicht besser hätten sein können und drittens konnte man selbst zur Ruhe kommen und wie sagt man so schön? „Runterfahren“! Eins steht fest, das war nicht das letzte Mal. Und ich glaub schon, dass ich ein bisschen zu mir selbst gefunden habe.

