



Auf der Kösseine



Unterwegs im Wald



Burg Epprechtstein



Christine König

Tägliches Wandern: 5 Stunden

Wer Wanderschuhe hat, ist startbereit. Alles andere ist, jedenfalls bei Gesunden, im Allgemeinen nicht so wichtig. Mögliche Anfangskrisen (wenn sie überhaupt auftreten) wie Kreislaufschwäche, Kopfschmerzen oder Magendrücken, werden von der Gruppe liebevoll aufgefangen. Überhaupt staunt man, welche Geborgenheit die Gruppe dem Einzelnen vermittelt. Ein Hungergefühl tritt im Allgemeinen überhaupt nicht auf.

Schwierigkeiten entstehen meist durch eine ungenügende Kondition und durch Fußblasen aber: Nach einer warmen Dusche oder spätestens am nächsten Morgen sind alle Beschwerden vergessen.

Die Teilnehmer kommen gewöhnlich um abzunehmen, um zu entschlacken, um von Krankheiten wie Neurodermitis, Rheuma, Gicht, Arthrose usw. frei zu werden, um sich zu entspannen, um Probleme aufzuarbeiten, um wieder Schwung für den Alltag zu bekommen und um die Ernährung umzustellen. Die Stimmung in der Gruppe ist im Allgemeinen bombig.

Unterkunft: Wir wohnen in einem alten, malerischen Jagdschloss mitten im Wald, am Fuße des Kornberges. Ein 10.000 m² großer Park lädt zum Flanieren ein. Naturschwimmbad in der Nähe. Therme Weißenstadt in 8 km Entfernung. **WICHTIG!** Die Anmeldung der Unterkunft **muss** direkt bei der Familie Sperrer erfolgen. Fahrenbühl 14, 95158 Kirchenlamitz. Tel. Nr. 09284/364 oder eMail: info@jagdschloss-fahrenbuehl.de. Auf Anfrage ist das Mitbringen von Hunden möglich. Bei Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung unter Tel. Nr. 015156198783 (WhatsApp)

Begleitende Maßnahmen: Täglicher Leberwickel, Basische Fußbäder, Einlauf, täglich frisch zubereitete Fastenverpflegung (Säfte und Gemüsesuppe).

Ich zeige euch bei den Wanderungen gerne die Natur, spezielle Heilkräuter, Teepflanzen und essbare Baumblätter. Zudem finden täglich bei den Wanderungen Aufwärm- und Dehnungsübungen statt, auch längere Zeiten des Schweigens.
