**Echo’s von TeilnehmerInnen der Fastenwoche auf der Alp 2015+ 2016+ 17**

**Antworten auf diese Fragen:**

**Umgebung?**

* ein idealer und Innen geborgener Raum
* die Umgebung hier ist ein idealer Ort zum Entschleunigen
* beruhigend, vereinfachend
* für mich optimal, sehr schön, die Abgeschiedenheit tat mir total gut.
* ein total guter Ort vom Alltag abzuschalten, die liebevoll eingerichtete einfache Hütte hilft dazu
* Es war sehr entspannend und die Umgebung hilft definitiv, weg vom Alltag; dies unterstützte mein Fasten sehr!
* Es hat sehr gut getan, neben dem Fasten wieder mal in der Einfachheit zu leben. Ich habe mich teilweise wieder in die Kindheit zurückversetzt gefühlt, das war schön!

**Höhepunkte?**

* der tägl. neue Themenbezogene Austausch führte mich in die Welt – Gesetze wie auch in persönliche Themen
* Die Wanderungen bedeuteten mir sehr viel. Diese zur Hängebrücke war sehr eindrücklich.
* Die Abgeschiedenheit, das „Hüttli“, das immerwährend plätschernde Bächli, das Öfeli in der Stube, das wechselnde Wetter, das Täli, das Abendliche Zusammensein, etc
* Mir bewusst werden, dass wir mit viel weniger Nahrung auskommen…!
* Spaziergänge, Gruppe, Leitung haben mir sehr entsprochen
* Die längere Wanderung mit Hansruedi war mein Highlight
* Mir haben die Wanderungen sehr gefallen; Simmenfälle, Weissenburgbäder, Höhlen

**Was war schwierig?**

* Stille am Morgen, und dass wir sie nicht ganz einhalten konnten
* Eigentlich nichts.
* Am Anfang die Toilette, gewöhungsbedürftig

**Wie war die Leitung?**

* Ich schätzte die liebevolle Art der Begleitung
* Ich spüre, dass du eine erfahrene Fastenleiterin bist
* Bin ohne Vorstellung gekommen und war erstaunt, wie alles ineinander geflossen ist. Abwechslungsreiches, interessantes Angebot
* Viele gute Tipps erhalten, persönliche Betreuung fand ich gut
* Musikalische Begleitung sehr schön
* Für mich hat das Programm sehr gut gepasst für Körper und Seele
* Danke für deine ruhige, ausgeglichene Art und das Anleiten der Meditationen.

**Was war dein Ziel?**

* Mich auf „Wesentliches“ besinnen
* Bin ruhiger geworden und habe das Gefühl, dass ich die bevorstehenden Aufgaben gut bewältigen kann.
* Weniger Mengen essen…und Innere Ausgeglichenheit.

**Wie war die Gruppe?**

* Sehr unterstützend, es hat mir gar nichts ausgemacht, dass andere Teilfasten gemacht haben.
* Eine sehr grosse, warme Hütte und die Anteilnahme die wir uns in der Gruppe schenkten war sehr berührend
* Jedes Mal ist es beeindruckend in der Gruppe zu Fasten und die Stille hier zu geniessen.
* In meinen Alltag nehme ich viel Kraft und Mut mit.

**Was nimmst du mit?**

* Ich nehme die Ruhe mit in meinen Alltag und werde mir wieder mehr Ruheoasen gönnen.
* Es war gut, dass ich mir dies gegönnt habe und werde es weiterempfehlen
* Ich werde auf jeden Fall einiges mit in den Alltag nehmen.
* Bin sehr gerne dagewesen. Ganz herzlichen Dank für das gute Angebot und die gute zurückhaltende Führung!
* Viel Leichtigkeit und Energie, ich bin immer noch begeistert
* Die Abgeschiedenheit hier im Tal gibt Kraft
* Ich bin beeindruckt, wie man trotz Fasten 4 Std. Wandern kann inkl. Höhenmeter! Ich werde das Fasten weiterhin machen, es tut einfach gut!
* Mir geht es sehr gut, das mit dem Aufbauen ging ganz gut. Ich bin wieder voll im Alltag angekommen, sehr viele Arbeiten haben auf mich gewartet. Es ist immer so nach den Ferien ist wieder volle Aufmerksamkeit und Konzentration gefragt.

Eigentlich müsste man nach dem Fasten noch einige Zeit zu Hause verbringen, aber eben – im Moment bin ich noch im Arbeitsprozess integriert – und da geht’s gleich wieder voll los……

Ich werde im März 2017 wieder Fasten mit der Gruppe aus dem Appenzellerland, da treffen wir uns jeweils jeden Abend zum Gedankenaustausch, wenn’s möglich ist, werde ich mir diese Zeit frei halten, mal schauen ob’s klappt. Ich mache auf jeden Fall mit, ich habe schon voll gearbeitet und gefastet und es ging ganz gut. Ich glaube, wenn man öfters fastet, ist der Körper auch daran gewöhnt.

Für mich war diese Woche Auszeit wirklich eine Erholung, einfach mal weg von zu Hause, das einfache Leben und die Natur geniessen, Handy und Laptop aus und nichts hören und sehen….. das tut einfach gut, unbeschreiblich.

(Myrta, Irmgard, Hilde, Canisia, Cornelia, Jacqueline, Barbara und andere)

* Ein herzliches Dankeschön für die Fotos! Ja das macht Freude alles nochmal anzuschauen und grad nochmals zu erleben. (Diesmal ohne Halsweh und Husten)
* Trotz ein paar Misstönen(vor allem meine Gesundheit ………habe ich diese Woche als vollen Erfolg erlebt.
* Nach BMI habe ich nun genau mein Idealgewicht!
* Hansruedi hat mir gute Tips gegeben, was meine Geburtstagsfeier für meinen anstehenden runden Geburtstag angeht. Habe sie in der Zwischenzeit organisiert.