

Mit Achtsamkeit und Heilfasten das innere Hamsterrad anhalten

In der Malteser-Klinik von Weckbecker in Bad Brückenau lässt sich Aufmerksamkeit für das Leben einüben

Bei sich selber, im Jetzt sein und das viele „Müssen“ loslassen. Diese einladende Vision wird in der Malteser Klinik von Weckbecker Bad Brückenau in den Blick genommen. Zur Stressbewältigung und Neuorientierung wird dort das klassische Heilfasten mit Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn und begleiteten Wanderungen kombiniert.

„Der achtsame Mensch ist präsent und offen für das, was im Moment geschieht, ohne gleich zu urteilen und zu bewerten“, beschreibt Jon Kabat-Zinn die Wirkungsweise der Achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung, „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR). Er hat sie in den 70er Jahren in den USA entwickelt. Die Wirksamkeit des Verfahrens ist, so die Klinik Weckbecker, wissenschaftlich bewiesen und medizinisch anerkannt.

Den Gästen der Malteser Klinik wird eine 90-minütige Gesprächsrunde zum Thema Achtsamkeit angeboten, an die sich drei vertiefende Einheiten zu je 60 Minuten mit Übungen, Anwendungen und Theorie anschließen können. Maximal zwölf Gäste nehmen an diesen Gruppen teil.

Die Techniken helfen, von Zeit zu Zeit aus dem „inneren Hamsterrad“ auszusteigen. Das gelingt besonders gut im Heilfasten, kombiniert mit Elementen des Achtsamkeitstrainings. „Das Wandern in der Natur vertieft die Erfahrung“, sagt Petra Steil, Geschäftsführerin der Malteser Klinik von Weckbecker in Bad Brückenau. Geführte Wanderungen unter dem Motto „Achtsam unterwegs“ kommen deshalb ab März im Programm der Klinik – passend zur Fastenzeit – hinzu. „Die Zeiten in der Natur ermöglichen den vertieften Kontakt zur Schöpfung und zum eigenen Körper und seinen Signalen“, erklärt Anne Kruse. Die Diplom-Theologin ist Seelsorgerin der Brückenauer Malteser Klinik und begleitet die täglichen Wanderungen in der Bayerischen Rhön.

Reim Heilfasten verschafft der Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel nicht nur dem Organismus eine will-



„Achtsam unterwegs“ bei Fastenkursen der Malteser-Klinik von Weckbecker in der herb-reizvollen Rhönlandschaft um Bad Brückenau. Foto: Uwe Zucchi/dpa

kommene Erholungspause. Wer fastet, steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und lindert gesundheitliche Beschwerden. Aber er findet noch etwas anderes: Ruhe und innere Einkehr. Um dem Stress im Alltag wirkungsvoll zu begegnen, werden die Gäste ermutigt, die Achtsamkeitsübungen auch nach dem Heilfastenaufenthalt fortzusetzen.

Die Fachklinik für Naturheilverfahren hat eine über 50-jährige Tradition. Ihr Schwerpunkt liegt auf der kombinierten Heilfasten- und Ernährungstherapie und klassischen Naturheilverfahren. Sie ist als Fachklinik für Vorsorge und Rehabilitation anerkannt. DT/pd

Info: www.weckbecker.com

Prostata-Therapie schonend - individuell - effektiv

- bei gutartiger Prostata-Vergrößerung Greenlight-Power-Laser
- bei Prostata-Krebs fokussierter Ultraschall HIFU/ NanoKnife mit Irreversibler Elektroporation (IRE)
- minimal-invasive Diagnostik Elastographie/ MRT-gesteuerte Biopsie
- bei Blasensteinen schonende Laserlithotripsie Wolf MegaPuls 30*-Laser



Bergheimer Straße 56a
69116 Heidelberg
Tel. 06221-65085-0 · Fax 06221-6508511
www.prostata-therapie.de

Bad Soden-Salmünster zeigt die Leidensgeschichte Jesu

Die Samariterin ist eine der zentralen Figuren der Passionsspiele ab 14. Mai

„Vorurteile haben immer nur die anderen.“ Wie sehr wir von unseren Vorurteilen täglich beeinflusst werden, ist uns gar nicht immer bewusst. Welche Folgen sie zur Zeit Jesu hatten und heute immer noch haben, wollen die Passionsspiele Salmünster e.V. unter dem Motto „Verurteilt“ erzählen.

Vom 8. März bis zum 5. April finden die Passionsspiele Salmünster zum mittlerweile 14. Mal statt. Rund 150 überwiegend junge Menschen werden die Leidensgeschichte Jesu in elf Aufführungen auf die Bühne in der Pfarrkirche St. Peter und Paul bringen.

Im Zentrum des Geschehens stehen in dieser Saison die Samariter. Eine zentrale Figur ist damit die Frau am Jakobsbrunnen. Sie ist als Samariterin für die Juden eine Andersgläubige. Durch ihren Lebenswandel ist sie jedoch auch aus ihrer eigenen Gemeinschaft ausgestoßen. Jesus wagt es nicht nur, mit ihr zu reden. Sondern er sagt ihr als erstes, wer er wirklich ist.

Eine weitere Figur schlägt den Bogen von den Samaritern in die Gegenwart: Simon von Cyrene. Er wird von seiner Gemeinschaft ausgestoßen, doch Jesus nimmt ihn auf. Er wird es auch sein, der Jesus hilft, sein Kreuz zu tragen. An dieser Stelle wird das Stück durch einen Bezug zur Realität der Schauspieltruppe aufgebrochen: Der Darsteller des Simon ist unbeliebt bei den „Passionsspielern“ und soll heimlich aus dem Spiel gedrängt werden. Doch durch das Spiel verstehen letztlich alle: Es geht um das Miteinander, das nur erreicht werden kann, wenn wir uns Zeit nehmen, die anderen besser kennenzulernen.

Bad Soden-Salmünster im hessischen Kinzigtal wird überregional wegen seiner Solequellen als Kurort geschätzt. Die Spessart-Therme bietet neben einer

Saunalandschaft auch zahlreiche Fitness- und Wellness-Angebote.

Besonders für Naturentdecker macht es die Gegend zwischen Spessart und Vogelsberg leicht, Freizeit und Urlaub abwechslungsreich zu verbringen. Auch das kulturelle Leben, etwa mit Kostümführungen durch die historische Altstadt, sorgt für andauernde Abwechslung.

Beliebte Ausflugsziele sind die Brüder-Grimm-Stadt Steinau an der Straße mit dem Brüder-Grimm-Haus und dem Museum Steinau sowie die Barbarossa-Stadt Gelnhausen. DT/pd

Info: www.passion2014.de
www.brueder-grimm-haus.de
www.badsoden-salmuenster.de



Nachtgebet im Olivenhain: Eine Szene der Passionsspiele. Foto: Schramm

Im „Ladies’ Spa“ bleiben Frauen ungestört unter sich

Schüle's Gesundheitsresort in Oberstdorf mit Angeboten zur Fastenzeit

Laut Umfragen plant mehr als die Hälfte der Deutschen, in der Fastenzeit ihr Ernährungs- und Konsumverhalten zu verändern. Im Schüle's Gesundheitsresort & Spa in Oberstdorf im Allgäu können Gäste während ihres Aufenthalts in den 40 Tagen vor Ostern bewusst verzichten. Die Küche des Gesundheitshotels stellt sich auf individuelle Vorlieben ein und erfüllt von Reduktionskost über Detoxing bis zu spezifischen Diätanforderungen alle Wünsche. Spirituelle Vorträge und persön-

liche Beratung zu Ernährung, Gewichtsreduktion oder Gesundheit ergänzen das Fastenangebot.

Ein besonderes Angebot ist das neue, 300 Quadratmeter große Ladies' Spa. Dort bleiben Frauen ungestört und unter sich. Die Saunalandschaft ist hell und freundlich gestaltet, mit Bio- und Infrarot-Sauna sowie einem Caldarium (Dampfbad). Für Anwendungen stehen eigene Behandlungsräume zur Verfügung, dazu ein Ruhebereich. DT/pd

Info: www.schueles.com

Anzeige

thermen & moor

medizinisch fachliche kompetenz - für mich
das thermen & moor Land im süden deutschlands

Schnupperwochenende
ab 295 €

Tel. +49 (0) 180 180 1968
www.thermen-und-moor.de Bad Buchau, Bad Waldsee, Bad Wurzach

Bill Medical

Zahnärztliche Implantologie [Künstliche Zahnwurzeln]
Computergestützte Implantatplanung
Behandlung in Narkose oder Dämmer Schlaf
Exklusive und diskrete Praxisklinik
Übernachtungsmöglichkeit mit Überwachung

Priv.-Doz. Dr. Dr. Josp. S. Bill
Theaterstr. 20, 97070 Würzburg
Terminvereinbarung unter: 0931 45 242 13

info@bill-medical.com
www.bill-medical.com

SANKT GRIGNION SENIORENHAUS
Gemeinsam statt einsam

- 45 Plätze für Senioren im Ein- oder Zweibettzimmer
- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Verhinderungspflege
- Palliativpflege
- Betreuungskonzept nach Tom Kitwood
- Eigener Briefkasten, Telefon- und TV-Anschluss
- Hauskapelle mit täglichem Gottesdienst und eucharistischer Anbetung
- Spelsaal, Gemeinschaftsraum und großer Garten
- Fußpfleger, Friseur und Therapeuten kommen regelmäßig ins Haus

Neuwittinger Str. 69
84503 Alttötting
Tel.: 0 86 71 - 98 85-14
Fax: 0 86 71 - 98 85-19
E-Mail: info@grignionhaus.de
www.grignionhaus.de
Mitglied im Caritasverband Passau

Am Gnadenort Alttötting
den Lebensabend verbringen

Kur- und Gästehaus St. Bonifatius

Kur- und Gästehaus St. Bonifatius
St.-Vinz-Allée 1
36364 Bad Salzschlirf

Telefon (0 66 48) 9 41 - 0
Fax (0 66 48) 9 41 - 250
E-Mail: st.bonifatius@hbs-fd.de

www.erholung.hbs-fd.de

Entspannen und Erholen

Sehr ruhige, zentrale Lage in unmittelbarer Nähe des Kurparks.

- Zimmer mit DU/WC, TV, Telefon und Notruf, teilweise Balkon
- Physikal. Therapieabteilung
- regelmäßig Gottesdienst
- Aufenthalts- und Tagungsräume sowie Cafeteria, Lift
- parkähnliche Gartenanlage
- Parkplätze am Haus
- Abholdienst
- ICE-Haltestelle Fulda

Gerne senden wir Ihnen unseren Hausprospekt zu!

Anzeige