

Gesundheits-Spaziergang am 24.4.2022

Neustadt/Aisch. Es war zwar nasskalt, trotzdem fanden sich 13 Interessierte ein für einen Gesundheitsspaziergang. Der Trimm-dich-Pfad gab sehr viel Gelegenheiten für Dehnübungen, Hüpfen, Hängen, Beugen u.s.w.. In einigen Redekreisen gaben auch fast alle Teilnehmer thematische Einlagen, die spontan gekommen sind. Seien es essbare Wildkräuter am Wegesrand, die man sich erklärte oder Schutz von schädlicher Strahlung, Rohkostzubereitungen, der Wert des Fastens und der Entschlackung, es gab jede Menge Gesprächsstoff rund um das Thema Gesundheit.



Eine Teilnehmerin führte auch die Gedanken an, die der Gesundheit dienen oder dieser zuwider laufen, wenn es z.B. um Angst geht. Man möge also immer auf seine Gedanken und Gefühle achten, die sich leicht manifestieren.

Am Ende war jeder zufrieden und der allgemeine Wunsch eine Wiederholung kam schnell. So ist der nächste Spaziergang im Bereich Burgbernheim bereits Anfang Mai geplant. Ziel dort ist unter anderem der Bärlauch, der dort gut gedeiht.

Leider war nur ein Junge dabei. Er hätte es gern gesehen, wenn andere mitgelaufen wären.

Jürgen Osterlänger

