

## Challenge CORONA 7

### HERAUS - FORDERUNG in Zeiten des DRINNEN - SEINS

#### HEUTE : FASTEN!

Rückblick auf die *Fastenzeit* 2019: Themen für die Schulklassen ausgesucht und vorbereitet, Lektüre ausgewählt, berufliche und persönliche Ziele gesetzt. Gegen Ende der *Fastenzeit* sind alle Ziele, bis auf die persönlichen ,erreicht. Immerhin hatte ich es geschafft auf Schokolade zu verzichten, aber sonst? Der Stress ließ keine Chance auf mehr Bewegung, Zeiten für eigene Besinnung und das große Ziel: HEILFASTEN! Challenge verloren! Ein Anruf in meinem Lieblingskurhotel in Österreich am schönen Inn sollte die Rettung sein. „Na, da sind`s aber heuer recht spät dran! Die Karwoch`n is eh scho ausgebucht! Ham`s in der Osterwoch`n Zeit? Da hätt´mer no zwoa Einzelzimmer frei!“ Klar habe ich Zeit für Entspannung, Fasten im geschützten und begleiteten Umfeld, Meditation, Physioanwendungen vom Feinsten und Rundumbetreuung! Da verlege ich gerne die *Fastenzeit* nach hinten- nach Osterbraten, Osterschinken und Schokoeiern ist das auch nicht schlecht! ZWEI Einzelzimmer sind super - meine Mutter freut sich mit der Tochter zu verreisen. Sie nimmt Vollpension und fühlt sich im Hotel wie „Queen Mum“! Alle sind glücklich und ich bin auf RESET, als ich wieder nach Hause komme! 2020 bin ich rechtzeitig dran und buche den Klassiker in der KARWOCHE , so wie es sich gehört und meine Cousine will mit! Wir freuen uns so sehr auf die gemeinsame Zeit. Nun ist das Hotel wegen CORONA geschlossen. Die freundliche *Fastentrainerin* aus dem Hotel schreibt mir gute Wünsche! „ Zusammenhalten ist wichtig. Bleiben`s bitte gesund! “ Das wünsche ich mir auch für uns alle ! Ja - wieder einmal eine ETWAS ANDERE FASTENZEIT , die wir ALLE so nicht gebucht hatten:

- Kontakte *fasten*
- Urlaubsreisen und Ausflüge *fasten*
- Umarmungen *fasten*
- .....*fasten*.

*Vieles* wurde durchkreuzt, doch OSTERN ist nahe und fällt auch nicht aus. Die CORONA- *Fastenzeit* geht zwar in die Verlängerung , aber ein RESET ist in Sicht und dennoch möglich, versuche es!

- F - Festhalten am Guten!
- A- Ablegen von schlechten Gewohnheiten!
- S- Schädliches erkennen!
- T- Treue gegenüber den Werten!
- E - Erholungsphasen schaffen!
- N- Nicht aufgeben - auf Ostern freuen !

