

Heidi Wündisch aus Wechselburg

Mitglied seit August 2015

„Die Mitgliedschaft im Heimat- und Verkehrsverein ‚Rochlitzer Muldental‘ e.V. bedeutet für mich, meine Zugehörigkeit zur Region zu zeigen. Obwohl ich hier aufgewachsen bin und die Gegend wie meine Westentasche kenne, kann ich so immer noch neue Angebote kennenlernen. Der Verein ist eine gute Möglichkeit, mich mit anderen zu vernetzen, wodurch sich wiederum auch neue Impulse für meine Angebote ergeben.“

Heidi Wündisch

Mehr Wohlbefinden und Lebensfreude durch ein ganzheitliches Lebenskonzept

„Ganzheitliches Lebenskonzept“ – nicht umsonst hat die Wechselburgerin Heidi Wündisch ihr Unternehmen so genannt. In Fastenwanderwochen und -kursen regt sie dazu an, das eigene Leben bewusst und eigenverantwortlich selbst in die Hand zu nehmen – und spricht dabei aus persönlichen Erfahrungen heraus.

Eigentlich hat Heidi Wündisch Köchin gelernt, sich zur Küchenmeisterin qualifiziert und ganze 37 Jahre in diesem Beruf gearbeitet. „Aber dann haben sich Ängste, Sorgen und Krankheiten in mein Leben geschlichen und mir wurde bewusst, dass ich mehr auf meinen Körper und mich hören sollte“, erzählt sie. „Ich war Mitte 40 und wollte mich nicht damit abfinden, künftig kränklich und unter Medikamenten durchs Leben gehen zu müssen. Also habe ich nach Alternativen gesucht.“ Verschiedene Ausbildungen und Qualifizierungen zu Themen rund um Ernährung und Gesundheit haben ihr eigenes Leben in dieser Zeit geprägt.

Am 1. März 2013 wurde aus dem Hobby und Nebenerwerb die Selbstständigkeit als Gesundheitsberaterin im ganzheitlichen Sinne, die sie heute als Rentnerin weiter nebenberuflich ausführt: „Ich liebe diese Tätigkeit und bin mit Herz und Seele dabei.“ Sie betrachtet Gesundheit dabei auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene.

Als sie 50 Jahre alt war, hat sie zum ersten Mal selbst gefastet: „Das war ein unbeschreibliches Erlebnis, wie man sich selbst körperlich und geistig ganz anders wahrnimmt. Man sieht viele Dinge danach anders, eingefahrene Prozesse verändern sich.“

Seit einigen Jahren bietet sie mehrmals im Jahr Fastenwanderwochen für Gesunde mit einer Dauer zwischen fünf und sieben Tagen an. Diese finden in familiären Hotels im Erzgebirge oder Vogtland, sehr gerne aber auch im Kloster Wechselburg statt.



Für unsere
Region

„Wechselburg ist meine Heimat. Ich bin hier geboren, wohne in Meusen und fühle mich sehr wohl in der Region. Das Kloster Wechselburg bietet einen ganz besonderen Rahmen zum Fasten. Die Teilnehmer sind in den Ferienwohnungen des Klosters untergebracht und genießen die einzigartige Atmosphäre sowie die Ruhe, die Basilika und Klostergelände ausstrahlen.“

Bei den Fastenwochen sind die Teilnehmer die ganze Zeit in einer Gruppe von sechs bis zwölf Personen zusammen. Es wird viel gewandert, denn Bewegung an der frischen Luft ist ein zentrales Thema fürs Wohlbefinden. Und viele müssen erst einmal lernen, die Natur ganz bewusst wahrzunehmen. Dazu bekommen die Teilnehmer viele Informationen für ihre Gesundheit mit auf den Weg. Außerdem vertreibt man sich die Zeit gemeinsam bei kreativen Angeboten wie Fotografie, Zeichnen oder Kräuterworkshops. Und die flüssigen Mahlzeiten sind fest in den Tagesablauf mit integriert. Der Körper wird entgiftet und entschlackt und schöpft aus seinen eigenen Depots neue Energie.

Das Fasten ist dabei ein Rückzug aus dem meist überfrachteten Alltag. „Es ist ein Fasten für gesunde Menschen begleitend zur Schulmedizin, eine Art ‚Reset‘-Knopf für den Körper“, erklärt Heidi Wündisch. „Jeder Körper reagiert anders beim Fasten und findet seinen eigenen Weg.“

„Alles, was ich bisher in meinem Leben gemacht habe, da war ich immer mit dem Herzen dabei. Und nur was man selbst erlebt und positiv wahrgenommen hat, das kann man auch mit Leidenschaft an andere weitergeben“, ist sich Heidi Wündisch sicher. „Und so möchte ich auch andere auf ihrem ganz individuellen Weg zu Wohlbefinden und Lebensfreude begleiten.“

Ihre Angebote sind im Internet unter www.ganzheitliches-lebenskonzept.de zusammengefasst.

Text und Fotos: Nadin Poster



Aus der
Region

Wir sind für Sie da! Sprechen Sie uns an!

Tourist-Information des Heimat- und Verkehrsvereines „Rochlitzer Muldental“ e. V.

Burgstraße 6 | 09306 Rochlitz

Telefon: 03737 78 63 620 | Telefax: 03737 78 63 622

info@rochlitzer-muldental.de

facebook.com/rochlitzer.muldental | instagram.com/rochlitzermuldental

www.rochlitzer-muldental.de