

Eine Heilfastenwoche in Niederorschel - von Hansjürgen aus Hannover, November 2025

Ich war im Herbst im grauen und traurigen Monat November für eine Woche zum Heilfasten in Niederorschel. Die „Neue Mühle“ ist ein wundervoller Ort der Ruhe, gelegen in einer schönen Landschaft, eingebettet zwischen Feldern und Wiesen. Schon beim Ankommen stellte sich bei mir sofort das Gefühl von Entschleunigung und Besinnung ein.

Bernadett und Thomas nahmen mich und die anderen Teilnehmer*innen bei der Ankunft offen und herzlich in Empfang. So schafften es die beiden, durch ihre fürsorgliche und zugewandte Art ganz unterschiedliche Menschen in einer Gemeinschaft zusammenzubringen und in die gemeinsame Fastenwoche mitzunehmen.

Ich genoss es, für mich und in der Gruppe zu sein. Ich erlebte intensive Momente in der Natur bei meinen Touren mit dem Fahrrad. Die morgendlichen Körperübungen und die Yogapraxis am Nachmittag brachten mich nochmal anders in die Bewegung und ins Körpererfühl. Es entstand ein wunderbarer Raum, der die Möglichkeit für gute Gespräche in der Gruppe und mit den einzelnen Menschen bot. Diesen Raum hielten Bernadett und Thomas mit ihrer Erfahrung für uns über die gemeinsame Zeit.

Durch das Fasten nahm ich Alles intensiver wahr. Die Woche in Niederorschel war für mich nährend und stärkend. Es hat mir sehr gut getan nach für mich sehr anstrengenden Monaten der Veränderung und des Umbruchs hier zur Ruhe zu kommen. Mit viel Energie und großer Klarheit kehrte ich nach Hause zurück.

Danke an Bernadett und Thomas

Eine Heilfastenwoche in Niederorschel - von Karin, November 2025

Liebe Bernadett,
ich kann nur DANKE sagen für diese schöne Zeit. Reich an neuen Erfahrungen und Impulsen für die Zeit daheim, fahre ich heute zufrieden und gestärkt nach Hause. Ich wünsche Dir und Deiner Familie alles Gute auf Eurem Weg und komme bestimmt wieder.

Eine Heilfastenwoche in Niederorschel - von Ute, November 2025

Besonders gefällt mir das Fasten in einer kleinen Gruppe, in der man sehr individuell betreut wird. Auf Vorschläge und Ideen der TN wurde immer eingegangen, die Fastenthemen sehr gut erläutert. Das gemeinsame Miteinander hat großen Spaß gemacht. Einmalig ist dieser Ort hier – immer wieder ein Erlebnis.

Eine Heilfastenwoche in Niederorschel - von Kristina aus Berlin, November 2025

Eine Fastenwoche im schönen Eichsfeld liegt hinter mir und es war einfach total bereichernd. Danke liebe Bernadett für das Teilen deines Wissens und dass du diese Woche wieder zu einem Highlight hast werden lassen. Ich komme gern wieder.

Eine Heilfastenwoche in Niederorschel - von Franziska aus Bleicherode, November 2025

Sehr gute Begleitung durch unsere Fastenleiterin Bernadett. Sie stand uns in allen Situationen mit Rat und Tat zur Seite. Sehr individuelle Gestaltung der Woche, entsprechend den Bedürfnissen der TN. Sehr gute Unterkunft mit tollem Ambiente und mitten in der Natur. Gutes Preis – Leistungsverhältnis.

