Mittwoch, 01. März 2023, 14:00 Uhr
~1 Minuten Lesezeit

Innere Freiheit wagen

Im Rubikon-Mutmachgespräch erläutert die Fastenwanderleiterin Simone Vetters, welche Kräfte im Fasten liegen und warum sie in der nachfolgenden Generation das Potenzial für eine lebensbejahende Gesellschaft sieht.

von Friederike de Bruin, Die Videoredaktion
Foto: Anna Om/Shutterstock.com

Jeder hat sein Päckchen zu tragen. Das gilt auch auf körperlicher und energetischer Ebene. Das Fasten stellt eine ideale Möglichkeit dar, sich des Ballastes aus

Giften und anderer Rückstände im Körper zu entledigen. Dabei handelt es sich jedoch um viel mehr, als dass man schlicht auf die Nahrungszufuhr verzichtet, wie die Leiterin von Fastenwanderungen Simone Vetters im neuen Mutmachgespräch ausführt. Diese Form des Entgiftens weckt vergessene oder gar verloren geglaubte Potenziale, Kreativität und kann eine regelrechte Ekstase auslösen.

Mitte Februar, da die Fastenzeit naht, findet dieses Thema wieder eine größere Beachtung in der Breite der Gesellschaft. Doch wer sich für das Fasten entscheidet, sollte dies nicht leichtfertig angehen. Es bedarf eines gewissen Hintergrundwissens über die Prozesse, die dadurch auf Ebene von Körper, Geist und Seele angestoßen werden. Das Fasten hat neben dem rein physischen Gesundheitsaspekt viel mit innerer Schattenarbeit zu tun.

Simone Vetters ist auf diesem Gebiet „mit allen Wassern gewaschen“. Die studierte Zoologin und Botanikerin ist nicht nur Fastenwanderleiterin und Sexcoach, sondern darüber hinaus auch ausgebildet in Sachen Atem- und Schattenarbeit. Bei ihren Retreats begleitet sie Menschen in dem Prozess der Wiederentdeckung ihres Potenzials und arbeitet dabei auch mit der jungen, für viele als hoffnungslos verloren geltenden *TikTok*-Generation zusammen. Diese erachtet sie als alles andere als verloren, sondern sieht in ihnen das Morgen einer geistig-schöpferisch reichhaltigen Welt.

Video (https://www.youtube.com/embed/XS_ev3bFxtY)

> ***Friederike de Bruin im Gespräch mit Simone Vetters*** *(https://odysee.com/@RubikonMagazin:d/Innere-Freiheit-wagen:b?r=8e18FGc9PXqTwxYzo7tXBFBCgnMK4Niz)*

Quellen und Anmerkungen:

Weiterführende Informationen: **https://fastenundwandern.info/** (https://fastenundwandern.info/)

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Friederike de Bruin, Jahrgang 1982, hat viele Jahre reisend im Ausland sowie in verschiedenen Gemeinschaften gelebt. Sie arbeitete im Kulturbereich, in der Bestattung sowie als Doula. Sie ist Coach für Trauma- und Stressbewältigung, Prozessbegleiterin, Künstlerin und Menschenrechtsaktivistin und setzt sich mit ganzem Herzen für eine lebensfreundliche, menschliche Zukunft ein. Zuletzt erschien von ihr „Menschlichkeit von Anfang bis Ende“ in „**Die Zukunft beginnt heute** (https://www.oval.media/product/die-zukunft-beginnt-heute/)“.

Bewegtes Bild „bewegt“, besonders dann, wenn die Persönlichkeiten, denen wir ein Forum geben, mit ihrem Wissen, ihrem Verstand aber besonders auch mit ihrer Menschlichkeit für eine bessere Welt agieren. Menschen, die in den Mainstream-Medien kaum oder gar kein Gehör mehr finden, weil sie Wahrheiten aussprechen, die dem neoliberalen Kapitalismus ein Dorn im Auge sind, Menschen, die mutig ihren Weg gehen und unserer Gesellschaft dabei helfen, durch einen Perspektivwechsel das eigene Leben zu verbessern.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.