

# Fasten und sich des Lebens freuen

Fasten und sich des Lebens freuen.  
Nicht alles beim Alten lassen,  
sondern umkehren,  
einen neuen Weg gehen,  
loslassen,  
weniger Gepäck mit sich herumtragen,  
sich selbst spüren,  
in sich hineinhorchen,  
sich frei fühlen,  
die neue Leichtigkeit genießen,  
mit der Seele wieder in Berührung  
kommen.  
Fasten und sich des Lebens freuen.

CHRISTINE GRUBER-REICHINGER

**MÄRZ**

**2026**