

1. Es kamen 10 Frauen aus allen Ländern,
die sich zur Basenkur in Oberstdorf fanden.
Doch was sehen wir beim Begrüßen dann,
es ist Werner er dabei unser Quotenmann.

how

2. Namen tanzen - ohh wie ein
sich mit Gesten zeigen das war fein.
Dazu Rücken Kraulen, streichen Klopfen
Liebend das Herz vor Freude hopfen.

how

3. Abotsalat, Dinkelbrei und frische Säfte,
gaben uns für's Wandern die nötigen Kräfte.
Basenbrühe, Lachs und Linsensupp's
entlockten dem Darm so manchen Pup's.
Unser Werner war leicht zu beglücken
mit Pseudoahanas und Rosinen picken.


how

4. Gloria und Hannes diese liebevollen Beiden,
ließen uns so manche Höhen und Tiefen
besteigen.

Fellhorn, Trettachtal und Breitachkeamm
machten dabei unsere Waden stramm.

Beim Wandern an Bach und Wiesen,

Konnten unsere Energien so richtig fließen.

Es breitet sich aus Mut, Kraft und Vertrauen 
auf diese Pfeiler können wir bauen.

how

5. Bemerkbar machten sich Knie, Kopf und Rücken
unsere Gelenke weis tut bei jedem Zwickern.
Manchem rumorts in Magen, Darm oder Kopf,
Gott sei dank, gibts in jedem Zimmer einen Topf.
Trotz Arnica, Nux vomica und Leberwickel
entstanden Gerstenkorn und neue Pickel.
Geist und Körper konnten wir entspannen
mit Yoga, Meditation und Fußbade nehmen.
Um Kummer, Stress und Sorgen abzuschütteln
gabs tanzen, Feiern, atmen und fröhlich nützlich

how

6. Heiß diskutiert wurde in froher Runde
wie lauf ich barfuß zu jeder Stunde.
spitze Steine, feuchte Wiesen und Schnecken
konnten die Barfußgänger nicht erschrecken.

how

7. Viel Lachen war fürs Zwerchfell gut,
Gespräche und Herzensübungen machten neuen Mut.
Blänboys Sprüche in unserem fröhlichen Kreise
sorgten für Lachen auf trockene Art und Weise

how

8. Wir gehen basisch und mit viel Liebe im Herzen ⁽³⁾,
nach Hause.
sowie dem Vorsatz, ich ~~mach~~ ^{gönn mir} mal öfter mal
ne! Pause.

Gesunde Ernährung, viel trinken steht auf dem
jeder auf seine Art und Weise und so wie ^{Pkt}
er kann.

Vertrauen in uns und das jetzt ist das Ziel,
das dürfen wir üben manchmal gar viel.
how

9. Wir sagen Danke den fleißigen Helfern
im Hintergrund,

ohne diese Liebe es nicht rund.

Danke für diese schöne Stunden,
danke für viele nette Runden.

Danke für jeden Augenblick,
wir kommen gerne wieder zurück.

Danke sagen von Herzen

- Jutta die radeende Biobäuerin
- Susah und Werner aus den gerne überschreitenden
Ländern
- Margot die Wander und Kultur erfahrene
- Leonie und Karin die Barfußläufer
- Angela die Natur und Heimat verbundene
- Mankela mit erotischer Schwungmasse
- und die drei Mädels aus dem
Schwabeneck Gitta, Renate u. Gudrun