

## ANMELDUNG & INFORMATION

Buchungen und organisatorische Fragen richten Sie bitte an:

Christine Zinner  
Benediktinerstift Altenburg  
Abt Placidus Much-Straße 1  
3591 Altenburg  
Fon 02982 3451 14  
Fax 02982 3451 58  
E-Mail: [gaestehaus@stift-altenburg.at](mailto:gaestehaus@stift-altenburg.at)

Für inhaltliche Fragen zur Fastenwoche steht Ihnen die Kursleiterin, Marie Spiesmaier, gerne zur Verfügung.

[marie.spiesmaier@aon.at](mailto:marie.spiesmaier@aon.at) oder  
0676 6789 203 (ab 16:00 Uhr)

## INFORMATION ZUM GÄSTEHAUS STIFT ALTENBURG

Die Gästezimmer sind einfach (kein Radio, kein Fernseher) aber gemütlich eingerichtet, verfügen alle über Dusche/WC und befinden sich direkt unterhalb des Klausurbereichs – somit ist das Gästehaus Teil des Klosters. Hand- und Duschtücher sind in den Zimmern vorhanden.

## ANFAHRT



### Mit dem PKW:

Von Wien über die A22/E49 (B4, dann B2) nach Horn, danach Richtung Zwettl (B 38) 6 km bis Altenburg.

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Mit der Franz-Josefs-Bahn bis Horn, von Horn mit dem Bus oder dem Taxi nach Altenburg.

Mit der Franz-Josefs-Bahn bis Hadersdorf, dann mit der Kamptalbahn bis Rosenberg, von Rosenberg mit dem Taxi oder Bus nach Altenburg.

**Busverbindungen** unter [www.postbus.at](http://www.postbus.at) oder 05 1717 (ÖBB/Postbus Kundenservice).

### Taxiunternehmen (gegen Vorbestellung):

Koc 0664 530 48 48  
Mann 02982 2611  
Langthaler 02982 2269

Abt Placidus Much-Straße 1, A-3591 Altenburg  
Tel: +43 2982 3451 14, Fax: +43 2982 3451 58  
E-Mail: [gaestehaus@stift-altenburg.at](mailto:gaestehaus@stift-altenburg.at)  
[www.stift-altenburg.at](http://www.stift-altenburg.at)



# Fastenwoche vor Ostern 2019

**Auf Ostern vorbereiten!**



**07. bis 13. April 2019**

*... sei unser Gast*

## **FASTENBEGLEITUNG**

Marie Spiesmaier (Fastenleiterin der Deutschen Fastenakademie; ärztlich geprüft)

## **SPIRITUELLE BEGLEITUNG**

Abt em. Christian Haidinger OSB

## **TERMIN**

Der Kurs beginnt am Sonntag, 07. April um 16:00 Uhr und endet am Samstag, 13. April nach dem Frühstück.

## **FASTENMETHODE**

Die Fastenverpflegung ist angelehnt an die Methode Buchinger/Lütznier.

Während diesen Tagen werden vor allem Tee, Wasser, Gemüsesuppen (klar bzw. püriert) sowie Fruchtsäfte zu sich genommen.

## **KOSTEN**

€ 562,00/Person im Einzelzimmer  
€ 526,00/Person im Doppelzimmer  
Inkludiert sind Übernachtung, Fastenverpflegung und die Seminargebühr.

## **ANMELDESCHLUSS**

15. März 2019

## **TEILNEHMERZAHL**

Maximal: 14 Personen

## **KURSBESCHREIBUNG**

Seit Menschen Gedenken wird gefastet. Einerseits um sich körperlich zu regenerieren, aber auch um geistige und seelische „Schlacken“ abzubauen.

Fasten führt zur Steigerung unserer Vitalität, zur Erhöhung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und zum Abbau von Stressfolgen. Der Stoffwechsel wird angeregt und das Verdauungssystem auf Trab gebracht.

Fasten macht sensibel mit sich selbst, steigert die Empfindsamkeit zur Umwelt, macht uns offen für eine neue Beziehung zu Gott.

*Der Wechsel von Ausspannen und Alleinsein, Gemeinschaft und Aktivität ist während einer Fastenwoche der richtige Ansatz zur Regeneration von Körper, Geist und Seele. (Marie Spiesmaier)*

## **WICHTIG**

Bei dieser Buchinger-Fastenwoche handelt es sich um eine Fastenwoche für Gesunde. Bitte bei Unsicherheit unbedingt Rücksprache mit Ihrem Hausarzt halten!

## **PROGRAMM**

Die Stille und Mystik des Waldviertels, der Rückzug und die klösterliche Einfachheit bringen Menschen sich selber näher.

Ein strukturierter Tagesablauf unterstützt, dass sich Körper, Geist und Seele gut in den Fastenprozess einfinden und somit Kraft und Energie für den Alltag auftanken können.

- ▶ Einführung ins Thema Fasten
- ▶ Wanderungen (1,5 bis 3h)
- ▶ Täglicher Fastenimpuls
- ▶ Kreativitäts-, Wahrnehmungsübungen; Meditation
- ▶ Spirituelle Begleitung (auch Einzelgespräche möglich)
- ▶ Zeit der Ruhe und des Rückzuges
- ▶ Möglichkeit zur Teilnahme am Gebet der Mönche
- ▶ Impulse zur Ernährung nach der Typenlehre und Aspekten der TEM

*Programmänderungen vorbehalten*