## **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

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

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 Rosenburg, von Rosenburg mit dem Taxi oder Bus nach Altenburg.

**Busverbindungen** unter www.postbus.at oder 0810 222 333 (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 www.stift-altenburg.at





## **Fastenwoche**

12. März bis 19. März 2016

... sei unser Gast

## **Fastenbegleitung**

Marie Spiesmaier (Fastenleiterin der Deutschen Fastenakademie; ärztlich geprüft)

## **Spirituelle Begleitung**

Abt Christian Haidinger OSB

#### **Termin**

Der Kurs beginnt am Samstag, 12. März um 16:00 Uhr und endet am Samstag, 19. März nach dem Frühstück.

#### **Fastenmethode**

Buchinger/Lützner (Tee, Wasser, Gemüse- und Fruchtsäfte)

### Kosten

€ 579,00/Person im Einzelzimmer € 537,00/Person im Doppelzimmer Inkludiert sind Übernachtung, Fastenverpflegung und die Seminargebühr.

## **Anmeldeschluss**

19. Februar 2016

## **Teilnehmerzahl**

Maximal: 12 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.

## **Programm**

Den Fastentagen angepasstes Tagesprogramm z.B. Einführung ins Thema, Morgengang, Gesprächsrunden, spirituelle Impulse, Meditationen, leichte Gymnastik, Wahrnehmungsübungen, Zeit der Ruhe und Stille sowie die Möglichkeit zur Teilnahme am Gebet der Mönche.

## **WICHTIG:**

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

Ich melde mich für die <b>Fastenwoche im Stift Altenburg von 12. März bis 19. März 2016</b> an. (Bitte in BLOCKBUCHSTABEN ausfüllen)
Name:
Adresse:
Telefon/E-Mail:
Bitte in einem Kuvert an uns zurücksenden (Adresse umseitig).