

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 Rosenberg, von Rosenberg 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 im Herbst 2019

Die Schönheit des Herbstes genießen!



22. bis 28. September 2019

... sei unser Gast

FASTENBEGLEITUNG

Marie Spiesmaier (Fastenleiterin der Deutschen Fastenakademie; ärztlich geprüft)

TERMIN

Der Kurs beginnt am Sonntag, 22. September um 16:00 Uhr und endet am Samstag, 28. September nach dem Frühstück.

FASTENVERPFLEGUNG

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

31. August 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

Genießen Sie ruhige Spätsommertage im Waldviertel. Der persönliche Rückzug und die klösterliche Einfachheit geben Kraft für anstehende Vorhaben und berufliche Projekte.

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
- ▶ Zeit der Ruhe und des Rückzugs
- ▶ Möglichkeit zur Teilnahme am Gebet der Mönche
- ▶ Impulse zur Ernährung nach der Typenlehre und Aspekten der TEM
- ▶ Individuelle Besichtigung von Stift und Gärten (innerhalb der Öffnungszeiten)

Programmänderungen vorbehalten