

## 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)

[www.marie-spiesmaier.com](http://www.marie-spiesmaier.com)

## 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 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](mailto:gaestehaus@stift-altenburg.at)  
[www.stift-altenburg.at](http://www.stift-altenburg.at)



# Fastenwoche im Advent 2020

Still werden vor Weihnachten!



**29. November bis  
05. Dezember**

... sei unser Gast

## FASTENBEGLEITUNG

Marie Spiesmaier  
(Fastenleiterin der Deutschen  
Fastenakademie; ärztlich  
geprüft)  
www.marie-spiesmaier.com



## SPIRITUELLE BEGLEITUNG

Abt em. Christian Haidinger  
OSB



## TERMIN

Der Kurs beginnt am Sonntag,  
29. November um 16:00 Uhr und endet am  
Samstag, 05. Dezember nach dem Frühstück.

## FASTENVERPFLEGUNG

Die Fastenverpflegung ist angelehnt an die  
Methode Buchinger/Lütznern.  
Während diesen Tagen werden vor allem  
Tee, Wasser, Gemüsesuppen (klar und  
püriert), Obstmus, Getreidebrei sowie  
Fruchtsäfte zu sich genommen.

## KOSTEN

€ 577,00/Person im Einzelzimmer  
€ 541,00/Person im Doppelzimmer  
Inkludiert sind Übernachtung,  
Fastenverpflegung und die Seminargebühr.

## ANMELDESCHLUSS

09. November 2020

## 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

Nur noch wenige Wochen und das Jahr 2020  
geht zu Ende. Wir haben viel geschaffen und  
das Bedürfnis nach Innehalten und Rast macht  
sich bemerkbar. So sind die Tage, unmittelbar  
vor dem Advent, eine besondere Zeit inne zu  
halten, zur Reinigung und „Entschlackung“  
von Körper und Geist. Um dann voller  
Dankbarkeit und Freude die anstehende  
Weihnachtszeit zu erleben.  
Ein strukturierter Tagesablauf unterstützt Sie,  
dass Sie sich gut in den Fastenprozess  
einfinden und die Gemeinschaft mit  
Gleichgesinnten schafft Vertrauen und  
Sicherheit.

- ▶ 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
- ▶ Möglichkeit zur Buchung von individuellen  
Massagen (nicht im Gesamtpreis  
inkludiert)

*Programmänderungen vorbehalten*