

ANMELDUNG & INFORMATION

Buchungen und organisatorische Fragen richten Sie bitte an:

Sonja Kranzler
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.spm@hotmail.com oder
0676 6789 203

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 oder 0810 222 333 (Postbus Kundenservice).

Taxiunternehmen (gegen Vorbestellung):

Fox 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 Advent 2023

Still werden vor Weihnachten!

**10. Dezember bis
16. Dezember 2023**



... 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,
10. Dezember um 17:00 Uhr und endet am
Samstag, 16. Dezember nach dem Frühstück.

FASTENVERPFLEGUNG

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

KOSTEN

€ 647,00/Person im Einzelzimmer
€ 611,00/Person im Doppelzimmer
Inkludiert sind Übernachtung,
Fastenverpflegung und die Seminargebühr.

ANMELDESCHLUSS

03. Dezember 2023

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 2023
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
- ▶ Leichte Gymnastikeinheiten

Programmänderungen vorbehalten