

## ANMELDUNG & INFORMATION

Buchungen und organisatorische Fragen richten Sie bitte an:

Sonja Kranzler  
Benediktinerstift Altenburg  
Abt Placidus Much-Straße 1  
3591 Altenburg  
Tel: +43 (0)2982 3451 9014  
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.

Tel: +43 (0)676 6789 203  
E-Mail: [marie.spm@hotmail.com](mailto:marie.spm@hotmail.com) oder

[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 05 1717 (Postbus Kundenservice).

### Taxiunternehmen (gegen Vorbestellung):

Fox +43 (0)664 530 48 48  
Mann +43 (0)2982 2611  
Langthaler +43 (0)2982 2269

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



# Fastenwoche im Advent 2024

Ankommen in der Adventszeit



**24. November -  
29. November 2024**

... sei unser Gast

## FASTENBEGLEITUNG

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



## TERMIN

Der Kurs beginnt am Sonntag, 24. November  
um 17:00 Uhr und endet am Freitag,  
29. November um ca. 14:00 Uhr.

## FASTENVERPFLEGUNG

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

## KOSTEN

€ 620,00/Person im Einzelzimmer  
€ 590,00/Person im Doppelzimmer  
Inkludiert sind Übernachtung,  
Fastenverpflegung und die Seminargebühr.

## ANMELDESCHLUSS

15. November 2024

## 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

### NATUR – KULTUR – SPIRITUALITÄT

Das Bedürfnis nach Innehalten und Rast macht  
sich zum Jahresende besonders bemerkbar.  
Die Tage unmittelbar vor dem Advent sind  
eine besondere Zeit zum Innehalten, zur  
Reinigung und „Entschlackung“ von Körper  
und Geist. Voller Dankbarkeit und Freude  
erleben wir dann die Weihnachtszeit.

Ein strukturierter Tagesablauf unterstützt Sie,  
dass Sie sich gut in den Fastenprozess  
einfinden. Die Gemeinschaft mit  
Gleichgesinnten schafft Vertrauen und  
Sicherheit.

- ▶ Einführung in das Fasten und achtsame  
Begleitung durch die Woche
- ▶ Täglicher Morgengang sowie kurze  
Wanderungen während der Woche
- ▶ Fastenimpulse / Filme über das Fasten
- ▶ Basenpulver, Heilerde, Magnesium
- ▶ Kräuterteemischungen zum Verkosten
- ▶ Auf Wunsch individuelle Stiftsführungen
- ▶ Kreativitätsübungen und/oder Meditation
- ▶ Möglichkeit zur Teilnahme am Gebet der  
Mönche
- ▶ Zeit für Ruhe und Rückzug
- ▶ NEU: Optional Massage vor Ort buchbar!

*Programmänderungen vorbehalten*