

## 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)

[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 (ÖBB/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 Sommer 2024



**02. Juni bis 08. Juni 2024**

... 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 Montag, 19. Juni um  
17:00 Uhr und endet am  
Sonntag, 25. Juni 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. Die  
verwendeten Lebensmittel werden nach  
Saison und Region angepasst.

## KOSTEN

€ 667,00/Person im Einzelzimmer  
€ 631,00/Person im Doppelzimmer  
Inkludiert sind Übernachtung,  
Fastenverpflegung und die Seminargebühr.

## ANMELDESCHLUSS

26. Mai 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

Die Kraft der Natur im Sommer, die Stille und  
Mystik des Waldviertels genießen. Der  
Rückzug und die klösterliche Einfachheit  
bringen Menschen sich selber näher.

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
- ▶ Outdoor-Einheiten
- ▶ Spirituelle Begleitung (auch  
Einzelgespräche möglich)
- ▶ Zeit der Ruhe und des Rückzuges
- ▶ Möglichkeit zur Teilnahme am Gebet der  
Mönche
- ▶ Impulse zur Ernährung nach der  
Typenlehre und den Aspekten der TEM

*Programmänderungen vorbehalten*