

ANMELDUNG & INFORMATION

Buchung und
organisatorische
Fragen richten Sie
bitte an:



Helga Treibenreif
Tel: 0039 0473
498700
pension@sds-meran.org

Für inhaltliche
Fragen zur
Fastenwoche steht
Ihnen die
Kursleiterin gerne
zur Verfügung:



Maria Spiesmaier
Tel: 0043(0)676 6789203
(ab 16:00 Uhr)
marie.spiesmaier@aon.at

INFORMATIONEN ZUM GÄSTEHAUS

Die Gästezimmer sind schlicht aber gemütlich eingerichtet, haben Bad mit Dusche, WC und Föhn, Telefon, W-LAN und auf Wunsch einen Fernseher.

Wie Sie unser Haus erreichen

Mit dem Auto:

- bei Bozen-Süd die Brennerautobahn verlassen in Richtung Meran
- bei Meran-Süd ausfahren – nach rechts in Richtung Sinich – dann Meran Mitte
- nach ca. 2 km beim großen Rondell in Richtung Schenna einbiegen (Gärten Trauttmanssdorf)
- nach ca. 2 km links einbiegen in Richtung Meran-Obermais – am Brunnenplatz (größere Kreuzung) rechts in die Virgilstr einbiegen – ca. 500 m rechts hinauf in die Schönblickstrasse fahren.

Mit dem Zug:

- Vom Brenner kommend nach Bozen
- Mit den Regionalzug von Bozen nach Meran Hauptbahnhof
- Meran Hauptbahnhof mit dem Stadtbus Linie 3 zur Haltestelle Vergilstraße (bzw. Kindergarten Obermais) von dort noch 5 Gehminuten

Gästehaus Salvatorianerinnen***

Schönblickstraße 6
I - 39012 Meran

Telefon: 0039 0473 498700
E-Mail: pension@sds-meran.org

Fastenwoche im Kloster der Salvatorianerinnen Meran - Südtirol

**Vitalität, Geborgenheit,
Regeneration erleben
&
die Schönheit des Frühlings
genießen**

15.03 bis 21.03.2020



FASTENBEGLEITUNG

Marie Spiesmaier (Fastenleiterin der Deutschen Fastenakademie; ärztlich geprüft)

TERMIN Der Kurs beginnt am Sonntag, 15. März 2020 um 16:00 Uhr und endet am Samstag, 21. März 2020 nach dem Frühstück.

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

KOSTEN :

€ 600,00/Person im Einzelzimmer

€ 560,00/Person im Doppelzimmer

Inkludiert sind Übernachtung, Fastenverpflegung, Unterlagen und die Seminargebühren.

Kurtaxe: 1,70 € pro Tag und Person. Diese Abgabe ist nicht im Gesamtpreis Ihres Aufenthaltes enthalten und kann nur vor Ort bezahlt werden.

ANMELDESCHLUSS:

06. März 2020

TEILNEHMERZAHL

Maximal: 12 Personen

3-FASTEN-DIMENSIONEN

Den **Geist&Körper** entschlacken und entspannen. Regeneration, Klarheit durch den Abbau von "Schlacken" und Alltagsballast.

Fasten führt zur Steigerung unserer Vitalität. Der Stoffwechsel wird angeregt und das Immunsystem auf Trab gebracht.

Die **Seele** beruhigen. Ruhig werden, nachdenken über den Sinn des Lebens. Leichtigkeit und Fröhlichkeit erfüllt meine Seele. Das Leben "berührt" mich!

Das **Herz** öffnen. Fasten macht sensibel im Umgang mit sich selbst. Es steigert die Empfindsamkeit zur Umwelt, es öffnet mein Herz für eine neue Beziehung zu Gott, zum Universum.



PROGRAMM

Die Schönheit und Kraft des Frühlings sowie die Ruhe und Geborgenheit im Haus der Salvatorianerinnen bringen Menschen sich selber näher. In dieser Woche gönnen Sie sich etwas ganz Einmaliges, beruflichen Stress hinter sich lassen, Lebensgewohnheiten reflektieren, neue Erkenntnisse Erlangen und zurück zur Einfachheit und Leichtigkeit des Seins. Ein strukturierter Tagesablauf unterstützt, dass sich Körper, Geist und Seele gut in den Fastenprozess einfinden und Sie somit Kraft und Energie für den Alltag auftanken können.

- ◆ Einführung ins Thema
- ◆ Fasten Wanderungen (1,5 bis 3h)
- ◆ Täglicher Fastenimpuls
- ◆ Wahrnehmungsübungen
- ◆ Meditation
- ◆ Zeit der Ruhe und des Rückzuges
- ◆ Möglichkeit zur Teilnahme am täglichen Gottesdienst
- ◆ Spirituelle Gespräche, dafür können Sie gerne einen Termin mit einer Schwester vereinbaren.
- ◆ Ernährungsgespräche

Allgemeine Massage und Fußreflexzonenmassage auf Wunsch separat buchbar

(Änderungen vorbehalten)