

ANMELDUNG & INFORMATION

Buchungen und organisatorische Fragen richten Sie bitte an:

Sonja Kranzler
Benediktinerstift Altenburg
Abt Placidus Much-Straße 1
3591 Altenburg
Fon 02982 3451 9014
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 05 1717 (ÖBB/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 Sommer 2023



19. Juni bis 25. Juni 2023

... 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

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

ANMELDESCHLUSS

11. Juni 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

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 und/oder Gymnastikeinheiten
- ▶ Spirituelle Begleitung (auch
Einzelgespräche möglich)
- ▶ Zeit der Ruhe und des Rückzuges
- ▶ Möglichkeit zur Teilnahme am Gebet der
Mönche
- ▶ Impulse zur Ernährung nach der
Typenlehre
- ▶ Programmänderungen vorbehalten