

ANMELDUNG & INFORMATION

Für Fragen zur Fastenwoche, zum Kursablauf, zur Buchung, zur Unterkunft wenden Sie sich bitte an die Fastenleiterin Marie Spiesmaier

Tel: 0043(0)676 6789203
www.marie-spiesmaier.com
office@marie-spiesmaier.com



Foto privat Marie S.

INFORMATIONEN ZUM GÄSTEHAUS

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

Zudem ist dies ein Ort der Spiritualität und der Begegnung – Begegnung mit Menschen, die Zeit haben und – sich Zeit nehmen für Gespräche, Beratungen, Aussprachen.

Lageplan und Adresse:



Haus der Besinnung Gaubing Kreuzschwestern

Sr. Anneliese Kirchweger
Gaubing 2
4633 Kematen am Innbach

haus-der-besinnung@gaubing.kreuzschwestern.

At **07247 - 8142**

FastenAuszeit im Haus der Besinnung Gaubing

Geborgenheit & Regeneration durch Spiritualität und Achtsamkeit

Sa. 1. bis Fr., 7. Februar
2025

Haus der Besinnung
Gaubing



FASTENBEGLEITUNG:

Marie Spiesmaier (Fastenleiterin der Deutschen Fastenakademie; ärztlich geprüft)

TERMIN: Der Kurs beginnt am Samstag, 01. Februar 2025 um 17:00 Uhr und endet am Freitag, 07. Februar 2025 nach dem gemeinsamen Fastenbrechen (ca. 10 Uhr).

Als ärztlich geprüfte Fastenleiterin begleite ich Sie durch die Woche mit folgenden Leistungen:

- ⇒ Achtsame Gruppenbegleitung und individuelle Unterstützung während der gesamten Fastenwoche
- ⇒ Einführung in die Fastenphase mit Übergabe von Unterlagen
- ⇒ Übergabe alternativer Mittel zum Ausleiten
- ⇒ Impulsvorträge, Filme, Präsentationen zum Thema Fasten, Ernährung, Lebensgestaltung
- ⇒ geführte Wanderungen von 2-4 Stunden
- ⇒ Meditationen; Kreativitätsübungen; Bewegungseinheiten
- ⇒ Heilerde und Basenpulver sowie verschiedene Kräuter
- ⇒ Sofern gewünscht ein Einzelgespräch
- ⇒ **Seminarleiter Honorar: € 430,00**

Bitte Überweisung an: Fasten mit Marie
IBAN AT53 3468 0000 0702 9481

Unterkunftskosten im Haus der Besinnung für 6 Tage € 360,00 im Einzelzimmer
Inkludiert sind Übernachtung und Fastenvollverpflegung. **Zuzüglich Kurtaxe.**

3-FASTEN-DIMENSIONEN

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

FASTENVERPFLEGUNG

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

SPIRITUALITÄT

Gerne können Einzelgespräche mit Schwester Anneliese vereinbart werden. Alle FASTER/innen sind zu den Gebetszeiten der Schwestern und zum Gottesdienst herzlich eingeladen.

Ein Satz aus der Hausordnung:

„Unser Haus will zu jenem Ursprung im Menschen führen, aus dem die Quellen der göttlichen Kraft fließen!“
Prof. Gunter Janda

PROGRAMM

Die Schönheit und Kraft des neuen Jahres bewusst annehmen. Dankbar sein für das Vergangene, mutig und mit Freude das Kommende empfangen. Im Haus der Besinnung Ruhe und Geborgenheit erfahren.

In dieser Woche üben wir Rückzug und Stille. Lebensgewohnheiten werden reflektiert, neue Erkenntnisse erlangt. Die Schönheit liegt in der Einfachheit und Demut.

Ein strukturierter Tagesrhythmus unterstützt, dass sich Körper, Geist und Seele gut in den Fastenprozess einfinden und Sie somit Kraft und Energie für den Alltag auftanken können.

Samstag, 01. Februar: (Start)

16:00 bis 17:00: Ankommen

18:00 Abendessen

19:00 Tagesausklang

So, bis Do.,

07:15: Morgengang

08:00: Fastenfrühstück

Fastenimpuls/Zeit für mich

11:30: Zeit der Stille (Meditation)

12:00: Fastensuppe

12:30: Leberwickel

14:00: Wanderung/Zeit für mich/
Kreative Übung; Bewegungseinheit

18:00: Abendessen

18:00: Abendessen

Freitag: 07. Februar: (Abschluss)

07:15: Morgengang

08:00: Fastenbrechen und Abschluss

Ca. 10:00 Uhr Ende