

Fastenwoche und spirituelle Tage

die Seele beruhigen-den Geist entspannen-den Körper reinigen

Die Zeit der inneren Einkehr und des Dankes erfüllt Menschen mit Hoffnung auf das Neue, Unbekannte. Die Vorfreude auf das anstehende Weihnachtsfest wird durch bewusste Reduktion von Nahrung und äußerlichen, ablenkenden Einflüssen besonders groß. So eignen sich die Tage vor und im Advent zur innerlichen und äußerlichen Reinigung. Schonendes Basenfasten hilft Ess- und Lebensgewohnheiten zu überdenken und durch neue Erkenntnisse zu ersetzen. Die Entlastungs- und Entsäuerungsmethode des Basenfastens steigert das körperliche Wohlbefinden, macht den Geist klar und tut der Seele gut.



Die Fastenwoche beinhaltet:
Einführung ins Thema Fasten, Wanderungen (1,5 bis 3h), täglicher Fastenimpuls, Kreativitäts- und Wahrnehmungsübungen, Meditation, geistliche Begleitung, Zeit der Ruhe und des Rückzuges, Ernährungsimpulse,...

Fastenbegleitung

Marie Spiesmaier

Human-Resource Generalistin, Coaching, Fastenleiterin (dfa ärztlich geprüft), Kneipp Trainerin



Geistliche Begleitung

Mag. Thomas Pichler

Rektor BZ St. Benedikt



**Sonntag,
1. Dez. 2024,
14 Uhr bis
Freitag,
6. Dez. 2024
10 Uhr**

Beitrag € 655,-
für Fastenbegleitung inkl. Aufenthalt und Verköstigung

Anmeldung erforderlich

St. Benedikt

Bildungszentrum

Seitenstetten

Promenade 13, A-3353 Seitenstetten
T (0043) 07477 - 42885 | F DW 20
H www.st-benedikt.at
DIOEZE ST. PÖLTEN