

die Fastenwochen im Kloster St. Marienthal



Informationen und Termine über die Fastenwochen im Jahr 2017 bei uns im Kloster St. Marienthal



Zisterzienserinnenabtei
Klosterstift St. Marienthal
St. Marienthal 1
02899 Ostritz

Telefon : (03 58 23) 7 73 00
Fax : (03 58 23) 7 73 01
E-Mail : info@kloster-marienthal.de
Homepage : www.kloster-marienthal.de

Das Fasten ist ein unersetzliches Training, um in den Wettkämpfen des Lebens den Sieg davonzutragen.

Papst Johannes Paul II.

Fasten, sagen die Mönche, verändert zwar nicht die Welt. Aber Fasten verändert Menschen. Und Menschen verändern die Welt.



die INFORMATIONEN zu unseren Fastenwochen:

Das Klosterstift St. Marienthal ist das älteste Frauenkloster des Zisterzienserordens in Deutschland, das seit seiner Gründung 1234 ununterbrochen besteht. Trotz vieler Katastrophen und Schicksalsschläge leben hier seit Anbeginn ununterbrochen Zisterzienserinnen nach der Regel St. Benedikts.

Das Erlebnis der klösterlichen Gastfreundschaft, hier im Dreiländereck Deutschland-Polen-Tschechische Republik und inmitten der Oberlausitz, ist etwas Besonderes. Die Lage an der Neiße, dem Grenzfluss zwischen Deutschland und Polen, und die waldreiche Gegend, sind gute Ausgangspunkte, Ruhe und Erholung zu finden.

Dem Gast stehen in unseren Gästehäusern, die in das Gesamtensemble des Klosters eingebettet sind, Doppel- und Einzelzimmer zur Verfügung. Diese gemütlich und einfach ausgestatteten Zimmer vermitteln klösterliche Atmosphäre. Gemeinschaftliche Aufenthaltsräume sind Ausdruck des familiären Charakters.

Die Gästehäuser vom Kloster St. Marienthal und vom Internationalen Begegnungszentrum eignen sich vom Kurzurlaub bis hin zum längeren Aufenthalt. Die ruhige Lage und die waldreiche Umgebung, die zum Wandern und zu Radausflügen verleitet, sind gute Voraussetzungen für unsere Fastenwochen.

Das **Fasten nach Dr. Buchinger** (*Fasten für Gesunde*) und das **Basenfasten** werden unter der Leitung von ausgebildeten und erfahrenen FastenleiterInnen durchgeführt und überwacht. Unsere Fastenwochen (*Fasten für Gesunde nach Dr. Buchinger*) und das Basenfasten sind nicht mit dem Heilfasten zu verwechseln.

Beim **Fasten nach Dr. Buchinger** wird während dieser Fastenzeit keine feste Nahrung zu sich genommen. Stattdessen gibt es zusätzlich zu den Fastengetränken (*Kräutertees, Wasser, Obst- und Gemüsesäfte*) 1x täglich eine leichte Gemüsebrühe mit frischen Kräutern.

Beim **Basenfasten** wird Gemüse und Obst gegessen, das basenbildend wirkt. Zum Frühstück gibt es Wasser, Kräutertee oder Bio-Obst und Gemüsesäfte – dazu Obst bzw. Obstsalat und basisches Müsli. Zwischendurch gibt es Mandeln, Trockenobst oder Oliven, mittags und abends Gemüse und Gemüsesuppen. Alles wird ohne Milch und Getreideprodukte zubereitet. Alle säurebil-

denden Lebensmittel (wie Fleisch, Wurst, Süßes, Weißmehl, Alkohol und Kaffee) sind vom Speiseplan gestrichen. Die basische Diät ist eine leichtere Form ins Fasten einzusteigen – mit der Kunst des Weglassen, und mit Obst und Gemüse „satt“.

Das Fasten in klösterlicher Atmosphäre bietet Ihnen Besinnung und Orientierung sowie nachhaltige Stärke in geistiger Regsamkeit und Klarheit. Unser Fastenangebot, bei dem Sie Ihren Organismus auch nachhaltig entschlacken und entgiften, steht allen Interessierten offen – ob nun als Einzelperson, als Familie oder als Gruppe.

Spüren und erleben Sie die Entspannung und Besinnung – folgen Sie der Ruhe und Bewegung an frischer Luft – freuen Sie sich auf den Erfahrungsaustausch und die geistig-geistlichen Gespräche – lassen Sie sich von Beratung in Sachen Ernährung und Ernährungsumstellung leiten. Verschiedene zusätzliche Angebote ergänzen die Fastenwoche.

Diese Angebote verstehen sich aber nicht als „Muss“ oder Pflichtübung. Entsprechend Ihren Wünschen, Neigungen und Vorlieben können diese zusätzlichen Angebote in Absprache mit der Fastenleiterin ausgewählt und durchgeführt werden.

zum Beispiel:

- Fahrradausflüge
- Körper- und Entspannungsübungen
- Vorträge und Erfahrungsaustausch zum Fasten, zur Ernährung und zur gesunden Lebensweise
- Vorträge und Erfahrungsaustausch zur Ernährung und zur gesunden Lebensweise
- Besichtigungen vom „Garten der Bibelpflanzen“
- u.a.

Mitmachen können alle, die gesund sind, keine Medikamente einnehmen und sich auf neue Erfahrungen einlassen wollen. Die Teilnahme findet in Eigenverantwortung der Teilnehmer statt. Teilnehmen kann Jeder, der eine **ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung** vorlegen kann, die nicht älter als 8 Wochen vor Kurs-Beginn ist. Bitte sprechen Sie dazu mit Ihrem Hausarzt.



die TERMINE unserer Fastenwochen im Jahr 2017:

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 14.01. - 21.01.2017 • 28.01. - 04.02.2017 • 11.02. - 18.02.2017 • 18.02. - 25.02.2017 • 25.02. - 04.03.2017 • 18.03. - 25.03.2017 • 25.03. - 01.04.2017 | <ul style="list-style-type: none"> • 01.04. - 08.04.2017 • 06.05. - 13.05.2017 • 13.05. - 20.05.2017 • 10.06. - 17.06.2017 • 01.07. - 08.07.2017 • 15.07. - 22.07.2017 • 19.08. - 26.08.2017 | <ul style="list-style-type: none"> • 02.09. - 09.09.2017 • 16.09. - 23.09.2017 • 07.10. - 14.10.2017 • 14.10. - 21.10.2017 • 28.10. - 04.11.2017 |
|---|---|---|

Fastenwoche für Gesunde (nach Dr. Buchinger) = Zimmer mit DU / WC zum **JUBILÄUMSPREIS** von **550,00 Euro**



PREISE für die Teilnahme an unseren Fastenwochen in 2017:

1 Fastenwoche für Gesunde (8 Tage) im Kloster St. Marienthal:

. . . die Fastenwoche nach Dr. Buchinger . . . von Samstag bis Samstag der folgenden Woche . . .

zum **JUBILÄUMSPREIS** von **550,00 €** im Einzel- oder Zweibettzimmer mit DU / WC

! Für Ihre Teilnahme an der Fastenwoche **muss vorab eine Voraussetzung** erfüllt sein. **!**

Wir bitten um eine **ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung** von Ihrem Hausarzt. (nicht älter als 8 Wochen vor Kurs-Beginn)

folgende LEISTUNGEN sind im Preis enthalten:

- Unterbringung in den Gästezimmern vom Kloster St. Marienthal
- Fastenverpflegung während dem Fastenkurs
- Kursbegleitung durch die Fastenleiterin bzw. den Fastenleiter
- tägliche Gruppengespräche
- Vorträge und Erfahrungsaustausch zum Fasten, zur Ernährung und zur gesunden Lebensweise
- Anleitung in Körper- und Entspannungsübungen
- Wohlfühltag zum Entspannen
- geführte Wanderung
- Klosterführung
- Präsentation Kloster-Video
- Gespräch mit einer Schwester vom Kloster (Vortrag, Fragestunde)
- geistliche Impulse in der Klosterkirche
- alternativ: Radtour, Walderlebnispfad, Schlauchboot-Tour auf der Neiße
- Stadtführung

Der Veranstalter behält sich Änderungen im Programm vor!

ACHTUNG – das sollten Sie beachten:

Mitmachen können alle, die gesund sind, keine Medikamente einnehmen und sich auf neue Erfahrungen einlassen wollen.

Dieser Fastenkurs findet in Eigenverantwortung der Teilnehmer statt.

An unseren Fastenwochen kann Jeder teilnehmen, der eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung vorlegen kann, die nicht älter als 8 Wochen vor Kurs-Beginn ist. Bitte sprechen Sie dazu mit Ihrem Hausarzt.

Unser Angebot gilt für eine Mindestteilnehmerzahl ab 10 Personen.



Veranstalter der Fastenwochen:

Kloster St. Marienthal Wirtschaftsverwaltungs-GmbH, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

Telefon : (03 58 23) 7 73 00
Fax : (03 58 23) 7 73 01
E-Mail : info@kloster-marienthal.de
Homepage 1 : www.kloster-marienthal.de
Homepage 2 : www.kloster-service.de

Anmeldung und Informationen unter:

Kloster St. Marienthal, Gästepforte, St. Marienthal 1, 02899 Ostritz

Telefon : (03 58 23) 7 74 44
Fax : (03 58 23) 7 74 68
E-Mail 1 : gaestepforte@kloster-marienthal.de
E-Mail 2 : info@kloster-marienthal.de

