



SA, 04. - SA, 11.05.2024 von 16 bis 10 Uhr

Fastenwoche

Fasten, Wandern und der Hl. Benedikt

mit Dr. Paula Holzer und Prior P. Philipp

Preis: € 645,00 inkl. ÜF und Verpflegung

Preis: € 400,00 inkl. Verpflegung

Anmeldeschluss: DO, 18.04.2024

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

„Der Mensch lebt nicht von Brot allein ...“

Fasten bedeutet nicht einfach nur 'nichts essen'. Im Kloster wird der Verzicht zu einer ganzheitlichen Übung, welche neue Wege eröffnet und die liebende Gegenwart Gottes im eigenen Leben entdecken lässt. Das Fasten und der Rückzug in die Einfachheit des Klosters berühren Seiten im Menschen, die sein wahres SEIN wieder in Schwingung bringt.

Das Wahre, das Essentielle, das Nährende, was im Fastenprozess wieder spürbar wird, stärkt den Mut und das Selbstvertrauen für wohltuende und notwendige Veränderungen. Auf zentrale Fragen des Mensch-Seins können sich im Klosterfasten Antworten und neue Perspektiven aus dem Glauben öffnen.

Durch das Fasten reinigt sich der Körper und befreit sich von all dem Krankmachenden: von Giften, Säuren und Pfunden, die sich angesammelt haben. Es wirkt im Letzten bis in unsere tiefsten Zellen und Gedanken im Loslassen, Zulassen, sich Einlassen, im Verlassen der Komfortzone und strebt hin zu Gesundheit und Wohlbefinden, Leichtigkeit, Lebensfreude, Kreativität und Selbstvertrauen.

Was erwartet Sie?

- Begleitung durch P. Philipp mit geistlichen Impulsen, Austausch und Gesprächen
- Möglichkeit der Teilnahme an den Gottesdiensten
- Tag der Stille
- Klosterführung
- Fasten nach Dr. Buchinger mit Wasser, Tee, Gemüsebrühe und Obstsaft, begleitet von Paula Holzer
- Wandern, Schweigen, Gespräche, in die Tiefe gehen, Lachen und Weinen, Singen, Heiterkeit und Fröhlichkeit
- Gründliche Darmreinigung, Leberwickel, Wechseluschen, kneipen
- Eutonie, Atem-, Achtsamkeits- und Körperübungen
- Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungstipps
- Erarbeitung eines individuellen Plans an wohltuenden Veränderungen für den persönlichen Alltag