

## FASTEN - ANGEBOT:

## Kontakt - Anmeldung

- Einstimmung auf die Fastenwoche
- Kursbegleitung durch Fastenbegleiterinnen
- tägliche Gruppengespräche
- Erfahrungsaustausch zum Fasten, zur Ernährung und gesunden Lebensweise
- gemeinsames Fastensuppenessen
- Bewegungs- und Entspannungseinheiten
- erholsame Auszeit am Göttweiger Berg
- gemeinsames feierliches Fastenbrechen
- Unterlagen zur Aufbaukost
- spirituelle Angebote

**Fastenprogramm lt. Ausschreibung**  
**Gesamtkosten/Person € 670,-**

**Anmeldung bis spätestens 31. Okt. 2022**

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

Dieser Fastenkurs findet in Eigenverantwortung der Teilnehmenden statt.

**„Veränderung ist am Anfang schwer, mittendrin chaotisch und am Ende wunderschön.“**

Veranstalter der Fastenwoche:  
Benediktinerstift Göttweig  
3511 Furth/Göttweig

T: 0 27 32 / 855 81 315 od. 314  
info@jugendimstift.at  
jugendhaus@stiftgoettweig.at  
www.stiftgoettweig.at

### Anmeldungen via Mail oder Telefon



**Martina Reisinger-Grüner**  
ärztlich geprüfte spirituelle  
Fastenbegleiterin  
0664/80181-315



**Eva Steininger**  
ärztlich geprüfte spirituelle  
Fastenbegleiterin  
0664/80181-314



**Pater Christian Gimbel OSB**  
geistlicher Leiter

## Fasten im Advent "Mit der Sehnsucht im Herzen"

Tee-, Saft- und Suppenfasten für Gesunde  
(Heilfasten nach der Buchinger-Methode)

**Fastenwoche von**  
**So, 27. November 2022, 16 Uhr –**  
**Sa, 03. Dezember 2022, ca. 10 Uhr**



**Exerzitienhaus St. Altmann**



Benediktinerstift  
GÖTTWEIG



### Der bewusst gelebte Advent gibt Halt:

Es wird von uns viel Disziplin gefordert, mitten in der Vorweihnachtszeit, den Advent zu leben. Will heißen, sich bewusst Zeit der Stille zu gönnen.

In sich gehen um so für sich Formen zu finden, den eigenen Glauben zu leben, die Beziehung zu Christus zu pflegen, auch in der gelebten Nächstenliebe. Denn alle, die die Wochen vor Weihnachten ganz bewusst leben, erfahren neu eine innere Kraft. Und die gibt Halt! Advent heißt auswählen: für mein inneres Gleichgewicht sorgen. Ballast abwerfen – durch Verzicht sich Gutes tun – sich frei Fasten in Körper, Geist und Seele!

### Was ist Fasten?

Selbstheilungskräfte aktivieren. Fasten ist bewusst freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine begrenzte Zeit. Es ist eine Ernährung von Innen. Fasten reinigt und regeneriert. Fasten erfordert ein individuelles Maß an körperlicher

Bewegung und ausreichend Ruhe. Bei richtig durchgeführtem Fasten besteht kein Hunger, und die volle körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bleibt erhalten. Fasten ist einer der stärksten Impulse für die körpereigenen Selbstheilungskräfte.

**„Wer (richtig) FASTET, hungert nicht,  
und wer hungert, FASTET nicht!“**

### Die Vorteile im Überblick

#### Körper:

- Sie mobilisieren Ihre Abwehrkräfte
- Sie stärken den Bewegungsapparat, Herz,
- Kreislauf und Nieren

#### Wohlbefinden:

- Sie finden Ihre Mitte und schenken sich Zeit
- Sie lösen sich von „Altem“ und öffnen sich für „Neues“

#### Detox:

- Sie betreiben natürliches Anti-Aging und optimale Gesundheitsvorsorge

#### Abnehmen:

- Sie entwässern, entsalzen, reinigen ihren Körper – lernen auf den Sättigungsimpuls zu achten

#### Bewegen:

- Sie sammeln neue Energien und steigern Ihre Vitalität



### Spirituelle Angebote

- Heilsame Lieder
- Gebetszeiten der Mönche
- Gottesdienste
- Löber
- Gespräch mit einem Mönch
- Meditation

### Besonderheiten

- Kraftplätze am Göttweiger Berg
- Wachau Blick
- leichte Wanderwege
- Massagen (vor Ort buchbar)
- Leberwickel
- kleine Kräuterkunde
- Schaukochen Aufbau tage

**„Fasten ist der Friede des Körpers“**

Chrysologus